
Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№8 (168) 24 апреля 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам

Сегодня в номере

Только за последнее десятилетие количество женщин, заболевших раком, увеличилось в нашей стране более чем в два раза. А ведь современная медицина располагает знаниями, позволяющими не только выявить болезнь на ранних этапах, но и предотвратить ее возникновение. Рассказывает заведующая отделом онкогинекологии РНПЦ онкологии и радиологии Ирина КОСЕНКО.

Стр. 10

О своем, о женском…

Так что со временем: «летит» или «остановилось»?

Эмоциональное состояние также влияет на восприятие времени. Часто беспокойные люди говорят «время летит», а люди в состоянии депрессии отмечают, что «время остановилось». Постоянная нехватка времени, накапливающаяся усталость, депрессия… Письма читателей «ЗГ» на эту тему прокомментировала эксперт нашей рубрики – психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

Стр. 5

Симптом Хичкока

Это странное и неприятное ощущение легло в основу одноименного триллера Альфреда Хичкока. Головокружение – не болезнь, а все лишь один из ее признаков – симптомов, что-то вроде головной боли или высокой температуры. А вот симптомом какой именно болезни является головокружение в данном конкретном случае – решать докторам. Однако кое-что полезно знать и пациентам.

Стр. 6

ОДО "ДКМ-ФАРМ"

для работы в аптеках г. Минска (ул. В. Хоружей, ул. Кольцова)

ТРЕБУЮТСЯ:

провизоры и фармацевты с категорией и без категории

Полная занятость, высокая заработная плата, социальные гарантии


8 029 623 71 67 Александр | 8 029 689 20 07 Игорь | e-mail: dkmf2@solo.by

Как скоро приедет скорая?

Существуют жесткие нормативы, касающиеся времени выезда бригады скорой помощи на вызов и ее прибытия. Об этом рассказывает главный врач Минской городской станции скорой медицинской помощи Эдуард КОЗЫРЕВ.

Стр. 7

Аллергия после поста

После длительного поста часто обостряется пищевая аллергия. Как не допустить этого? Рассказывает врач-гастроэнтеролог Воронежской городской клинической больницы восстановительного лечения, врач высшей категории Залина ЩЕРБОВА.

Стр.8

Дети-индиго: пришли, чтобы изменить мир

Термин «дети-индиго» стал в последнее время очень популярен и распространен. Этим термином принято обозначать детей нового поколения. Детей настолько необычных, что они, по мнению одного из ведущих в России исследователей этого феномена психолога Владимира ПУГАЧА, способны полностью изменить мир.

Стр. 12



Покажи мне, и я смогу!

Под таким призывом швейцарские эксперты организации Плюспорт представили в Беларуси методику обучения детей-сирот с тяжелыми нарушениями развития. Мероприятие проходит при поддержке Швейцарского управления по развитию и сотрудничеству (ШУРС) в Беларуси, сообщает interfax.by.

Шесть профессионалов в области обучения детей с особенностями физического и умственного развития провели серию мастер-классов для белорусских коллег. Суть методики – развитие необходимых социальных навыков и умственных способностей детей посредством их совместного участия в специальных спортивных играх. Стоит отметить, что эксперты Плюспорт работают даже с теми ребятами, у которых самые тяжелые формы проявления заболеваний. «Мы не делим детей на категории – участвовать могут все!» – подтвердила эксперт Ханни Кломштайн.

Цель такого мероприятия: улучшение здоровья участников, стимулирование общения друг с другом через игру и спорт; развитие навыков взаимодействия в команде, постановки целей и их осуществления.

Швейцарские специалисты обучали белорусских педагогов программе, направленной на реабилитацию и интеграцию в общество детей с особенностями развития.

В рамках другой части данной программы в домах-интернатах проводилась установка компьютерных классов, оснащенных специализированным программным обеспечением.

На этот раз мастер-классы проходили в трех учреждениях – Республиканском реабилитационном центре для детей-инвалидов в г. Минске, Речицкой спецшколе-интернате для детей с особенностями физического развития и Журавичском детском доме-интернате.

Это уже третий визит представителей Плюспорт в Беларусь – на протяжении 2007-2008 гг. группы тренеров успели поработать в Богушевском, Василишковском и Весновском домах-интернатах. Персонал этих учреждений уже использует на практике полученные на мастер-классах знания.

Дети действительно меняются: «В их глазах зажегся интерес, появилась вера в свои силы, они стали активнее общаться со сверстниками, - говорит Виктор Кириллович Суворов, директор Богушевского детского дома-интерната для детей с особенностями психофизического развития. - Потому мы обязательно продолжим использовать полученные знания».

В вопросах школьного образования необходимо учитывать позицию не только Минобразования, но и общества

Об этом заявил Президент Беларуси Александр Лукашенко на совещании по вопросу целесообразности 12-летнего обучения в средней общеобразовательной школе, сообщает БЕЛТА.

Президент Беларуси подчеркнул, что важно выяснить отношение к данной проблеме как тех, кто организует процесс образования, так и тех, кто заинтересован в его результатах, исходя из общегосударственных интересов.

По словам А. Лукашенко, сегодня рассматривается один из самых острых вопросов развития образовательной системы. Как известно, 10 лет назад начался переход к 12-летней школьной программе. Сейчас школа вплотную приблизилась к тому моменту, когда предстоит в массовом порядке ввести совершенно иную форму обучения, а именно: профильное образование в последних классах с удлинением срока обучения на один год. «Именно сегодня наступил последний срок, когда еще можно подумать и объективно оценить последствия нововведений, еще не поздно изменить решение, если для этого будут достаточные основания», – подчеркнул глава государства.

Вопрос по теме

Как вы относитесь к 12-летнему образованию? С этим вопросом мы решили обратиться к педагогам, родителям и, конечно же, самим детям.

Любовь Александровна, учитель белорусского языка:

- Я, как и многие мои коллеги, считаю, что 12-летняя система совершенно бесполезна. С тех пор, как она была введена, я еще не видела никаких положительных результатов. Более рационального распределения учебной нагрузки не произошло. При этом продолжается сокращение учебной программы. Я считаю, что на изучение некоторых предметов, например, белорусского языка, сегодня отводится слишком мало времени.

Людмила Васильевна, завуч:

- Я считаю, что 12-летнее образование в принципе – начинание хорошее. Оно действительно помогает решить ряд проблем, в том числе, избавить школьников от чрезмерной учебной нагрузки и более равномерно распределить изучаемый материал. А вот как это начинание реализуется у нас – это совсем другой вопрос. Мне кажется, наши чиновники подошли к подготовке перехода на «двенадцатилетку» недостаточно тщательно. В результате решения поставленных задач, о которых я говорила выше, добиться пока не удалось и вряд ли удастся в ближайшее время.

Алена Степановна, мать 10-классницы и 7-классника:

- В том, что дети до 18 лет сидят в школе, нет ничего хорошего. Им в это время пора уже с коляской ходить, а не за партой сидеть.

Марина Анатольевна, социальный педагог:

- Многие старшеклассники действительно страдают от перегрузки. Но введение 12-летней системы в таком виде, как у нас, проблему не решит. А вот возникновения проблем, связанных со взрослением школьников, действительно следует ожидать. Они есть и сейчас, а дополнительный год в этом опасном возрасте увеличит их количество во много раз.

Степан Андреевич, отец 8-классницы:

- Плюсом этой системы я считаю только то, что детей можно держать в школе до 18 лет, то есть того момента, когда они официально могут работать. Ведь у несовершеннолетних с этим есть определенные проблемы. И те, кто не поступает, на целый год оказываются на бирже труда. Многие, особенно парни, за это время успевают попасть под вредное влияние улицы. А так они под присмотром.

Алена, 8-классница:

- Хочется побыстрее закончить школу, а тут еще лишний год добавляют…

Татьяна Аркадьевна, учитель математики:

- Я считаю, что эффективность обучения и самочувствие детей зависит от того как построена работа конкретной, отдельно взятой школы. А какой системой в ней пользуются 10 или 5-балльной, учатся в ней 10 или 12 лет не имеет такого уж большого значения.

Андрей Александрович, отец 4-классника:

- Я считаю, что приближение нашей школы к западным – это хорошо. И даже не столько из-за большей эффективности существующей там системы образования (об этом можно много спорить), сколько из-за, скажем так, миграции образования. Я имею в виду, что сегодня люди часто продолжают обучение за границей. Эта практика, давно существующая в европейских странах, постепенно начинает появляться и в Беларуси. Наличие универсальной системы образования позволит выпускникам наших школ поступать в зарубежные средние и высшие учебные заведения гораздо проще, чем это делается сейчас.

Светлана Сергеевна, учитель физики:

- Боюсь, из-за лишнего года учебы очень актуальной станет такая проблема как «дети детей». Сейчас в первый год после школы едва ли не половина девочек замуж выходит и детей рожает. Теперь это будет происходить во время учебы в школе. И что им делать – оформлять декрет, а потом возвращаться доучиваться? Или бросать школу. Как это сейчас происходит в таких случаях?

Анна Антоновна, директор школы:

- Мне очень не нравится, когда журналисты рассуждают о переходе на двенадцатилетнее обучение так, будто это какое-то отдельное явление, изолированное ото всех остальных процессов, происходящих в нашей системе образования. Так же думает об этом и большинство родителей и, к сожалению, даже некоторая часть педагогов. Но ведь вопрос не сводится к тому, хорошо или плохо, если дети будут учиться дополнительный, «лишний», по мнению многих, год. Необходимо понимать, что это – только вершина айсберга, часть сложного и длительного пути, который наша система образования должна пройти, чтобы отвечать современным мировым стандартам.

Алла Денисовна, мать 7-классника и 11-классника:

- Не знаю, как это скажется на учебе, но для семейного бюджета – точно ничего хорошего. Жизнь все время дорожает, а в таком возрасте у детей возникают очень большие потребности.

Вадим, 11-классник:

- Если честно, я бы еще годик поучился в школе. Ведь я только в конце прошлого года решил, куда хочу поступать, и у меня остался только год на подготовку, а это не так уж и много. Я думаю, что если «двенадцатилетка» нужна, так именно для того, чтобы в последние два года, разгрузив учеников от остальной массы предметов, им дали возможность углубленно заниматься несколькими выбранными – чтобы лучше подготовиться к ВУЗу.

Андрей Иванович, учитель физкультуры:

- Я считаю, что детям (да каким детям, они уже взрослые люди к тому времени!) нечего делать в школе до 18 лет. С 16-17 летними и то становится очень трудно справляться, очень они все сейчас самостоятельные и независимые, а в школе к ним относятся как к маленьким. К тому же жалко парней – со школьной скамьи – сразу в армию, никакого времени на адаптацию к обычной жизни.

Павел Петрович, дедушка 6-классника:

- Увеличиваем и увеличиваем время учебы. А работать дети когда начнут? Получается, что мы сами воспитываем их тунеядцами. Да и психологически вредим – они слишком долго чувствуют себя «маленькими», как бы потом это не вышло им боком во взрослой жизни.

Вопрос задавала
Анастасия ДОРОФЕЕВА



Проблема сердечно-сосудистых заболеваний в Беларуси по-прежнему остается. Но тенденции к улучшению есть. Если в минувшем году в структуре смертности эти заболевания занимали 55%, то сегодня этот процент снизился до 52%.
РНПЦ «Кардиология» – ведущее научно-исследовательское учреждение Беларуси, центр организационно-методической и лечебно-консультативной работы. О достижениях и сложностях кардиологической службы Беларуси корреспонденту «ЗГ» рассказывает директор Центра, доктор медицинских наук, член-корреспондент Академии наук Александр МРОЧЕК.

Александр МРОЧЕК: «Эффект в медицине – понятие сложное»

- Александр Геннадиевич, означает ли Ваш приход в РНПЦ перемены в кардиологической службе?

- Я не думаю, что мой приход в центр связан с необходимостью каких-то перемен, имея в виду политику организации кардиологической службы. Она определена. Конечно, совершенствовать как саму структуру организации медицинской службы, так и подходы к выполнению тех решений, которые поставлены правительством и Министерством здравоохранения Республики Беларусь, мы будем.

Известно, что одно из основных направлений в здравоохранении – это реализация программы демографической безопасности. Мы намерены идти по пути цивилизованных стран мира, которые во главу угла поставили профилактику заболеваний и, таким образом, решают проблему высокой смертности и заболеваемости пациентов от сердечно-сосудистых заболеваний или болезней систем кровообращения. Конечно, в этой связи основную роль в профилактике, особенно вторичной, будет играть медикаментозное обеспечение.

- Касаясь государственной программы поддержки отечественных фармпроизводителей, хотелось бы спросить о качестве отечественных препаратов. Насколько они соответствуют требованиям или мировым стандартам?

- Зачастую эффект, которого мы ожидаем от отечественного препарата, уступает импортному аналогу. Поэтому приходится идти по пути или увеличения доз или замены отечественного на импортный, в зависимости от определенных клинических обстоятельств. Но должен также сказать, что в лечебном эффекте препарата играет большую роль мотивация использования, рекламный аспект. Когда говорят о том, что отечественное не всегда хорошее, это, как правило, остается на слуху . Впоследствии возникает элемент недоверия к лекарственным препаратам, которые выпускаются в Беларуси. Не надо забывать и о плацебо-эффекте, который бывает в 20% случаев. Это психологический эффект лечения, и он присущ как импортным, так и отечественным лекарствам.

Важно поднимать не только качество, но и престиж отечественной фармации, для того чтобы вера в отечественную фарминдустрию была такая, как в фарминдустрию мировых лидеров производства лекарственных средств.

- Это так, однако, все ли делают отечественные производители для того, что бы качество их продукции удовлетворяло врачей и больных?

- Есть объективный критерий – эффект препарата. Без сомнения, отечественный производитель должен отдавать себе отчет, в том, что нужно повышать качество препаратов. Об этом скажет любой доктор, а не только руководитель РНПЦ. Но при этом все мы: клиницисты, фармпроизводители, ученые должны двигаться навстречу друг другу. Мы должны услышать друг друга, но сейчас, именно на этом этапе, нет взаимопонимания. Суть такова: мы, клиницисты, говорим, что отечественные препараты слабые. Но нас никто не слышит. Нет, говорят производители, наши ЛС тоже очень хорошие. Но оцениваем-то эффект препаратов мы и пациенты, которым мы их назначаем. То есть, эксперты – мы. Жаль, что в случаях, когда ЛС неэффективно, оно как выпускалось, так и выпускается. Конкретные нарекания были по отечественному эналаприлу. Даже в отношении к любому из импортных генериков, наш эналаприл уступает примерно в три раза. Я говорю о том, что слышал от клиницистов, профессоров, специалистов в области клинической кардиологии. Возможно, эта цифра завышена, но то, что он уступает – очевидно.

- Каким Вам видится выход из сложившейся ситуации?

- Перечень препаратов, производимых отечественной фарминдустрией, растет. Это радует. Мы оставляем деньги в нашей стране и развиваем фармацевтическую промышленность. Важно также, что препараты доступны по цене. С другой стороны, надо понимать, что ни одна страна в мире не способна производить их в полном объеме. Поэтому мы, как все страны мира, будем использовать и импортные препараты. Это вполне естественное дело. Думаю, что очень важно было бы для республики поднять именно научную часть, то есть синтезировать молекулы, использовать их для изучения и в последующем выбора молекулы, которая может быть реально субстанцией препарата.

Сегодня фарминдустрия – одна из самых дорогих отраслей. От препарата до рынка в среднем проходит 12 лет. Самое важное в фарминдустрии – это школа. Развивая ее, мы создаем очень серьезную базу на перспективу. Поэтому то, что делает наш университет, Академия наук, гродненский завод по производству аминокислот должно развиваться. Эти проекты, мне кажется, государство поддержит.

- Александр Геннадиевич, расскажите о платных услугах, оказываемых в РНПЦ?

- Мы предоставляем платные услуги. В системе государственного здравоохранения они стоят недорого. Тем не менее, Министерство здравоохранения ставит перед нами определенный план, который мы должны выполнить по платным услугам. Речь идет об обеспечении платными услугами как иностранцев, так и наших граждан, которые по желанию могут получить тот или иной вид обследования или консультации, когда мы, специалисты, не видим целесообразности его проведения.

Что касается стоимости услуг для иностранцев, наша рентабельность неограниченна. Но ограничивает нас рынок, то есть цена аналогичных услуг в клиниках, которые в Европе или США могут предлагать услуги такого же уровня и качества. В этом случае вступает в силу фактор известности. Считается, что если уровень одинаков, то человек поедет туда, где дешевле. Так что пациента привлечь только фактом дешевизны медицинской услуги трудно. Поэтому сегодня работаем на свою популярность.

- Каким образом?

- Отрабатываем востребованные технологии в хирургии. К примеру, внедряем технологии эндоваскулярные, миниинвазивные, при которых нет необходимости проводить крупные полостные операции. Радикальное лечение нарушений ритма сердца – очень востребованная технология, которая, к сожалению, оказалась у нас на задворках, поэтому сегодня стремимся вывести ее на международный уровень.

В терапии очень трудно найти новую нишу. Основа – это фармакотерапия. Те рекомендации по фармакотерапии, которые приняты в мире, используются и нами. Мы – члены Европейского общества кардиологов.

- Александр Геннадиевич, как бы Вы охарактеризовали организацию кардиологической службы в областях?

- Мне импонирует организация службы Гомельской области, потому что там есть коечный фонд, поликлиническая комиссия, организационно-методическая структура, там есть кардиохирургия, которая делает примерно то, что и наш центр. Видна перспектива развития. В службе Гродненской области есть стационар в поликлиническом отделении, принято решение о строительстве нового модуля для кардиохирургии. Сегодня нет кардиохирургии в кардиологическом диспансере Витебской области, но она получит свое развитие в областной больнице. Интенсивно развивается кардиологическая служба в Могилевской области на базе диагностического центра и областной больницы. Свои особенности организации службы в Минской и Брестской областях. Структуры организованы по-разному, но службы справляются со своей задачей.

Именно с целью изучения эффективности организационной структуры кардиологической службы в областях Министерство здравоохранения недавно провело специальную проверку. Результаты проверки будут скоро обсуждены и лягут в основу конкретных управленческих решений.

Эффект в медицине – сложное понятие. Если прооперированный пациент через 10 дней жив-здоров, платит налоги, хорошо себя чувствует – это отличный и самое главное – быстрый результат. А если говорить о профилактике, то эффект может наступить через 15-20 лет. Поэтому, конечно, врачи должны смотреть на перспективу, и эта перспектива обязательно будет связана с правильной организацией службы.

Беседовала
Виктория РОВЕНСКАЯ

Духовность

Когда килограммы в тягость, или Непридуманная история одного похудения

В своей любви к еде моя 26-летняя подруга Наталья была не избирательна. Она просто ела много и все подряд. Ради «пропитания» она могла простаивать в долгих очередях, помногу часов проводить время в готовке. Вероятнее всего, так бы продолжалось всю Натальину жизнь, если бы она не начала прибавлять в весе. Лишние килограммы так быстро осваивались в теле подруги, что она с трудом начала умещаться на одном сиденье в общественном транспорте. И когда в очередной раз в автобусе ей сказали: «Женщина, с вами не разминуться», Наталья решила, что с привязанностью к еде надо завязывать. Но как?

ЗА СОВЕТОМ – К ДИЕТОЛОГУ

Для начала, чтобы окончательно убедить себя в пагубности обжорства Наталья решила поговорить со своим знакомым диетологом. От него подруга узнала, что неумеренность в еде может загубить здоровье. Страсть к съестному способна вызвать инфаркт миокарда, гипертоническую болезнь, нарушения мозгового кровообращения, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, колит, гепатит, рак печени и других органов. Но более всего из слов врача Наталью шокировало, что ожирение, как следствие обжорства, может привести к смерти. Для пущей убедительности доктор припомнил случай Розалин Брэдфорд. Американка, попавшая в Книгу рекордов Гиннеса, как самая полная женщина на земле в 63 года скончалась от ожирения. Такой смерти себе Наталья не желала, поэтому решила сесть на диету.

ПО ДОЛИНОЙ

Из всего разнообразия диет Наталья решила худеть по методу российской певицы Ларисы Долиной. Никак не объясняя свой выбор, она начала строго соблюдать правила экспресс-диеты, которая обещала за неделю похудение на 7 кг. В первый день подруга ела в небольших количествах печеный картофель и запивала его 1% кефиром. Во второй ей пришлось запихивать в себя обезжиренный творог опять же с кефиром. В третий день добровольной «голодовки» Наталья совсем поникла. Сегодня ей разрешались только фрукты и то не все. Нечаянная радость в виде 400 г куриных грудок ожидала подругу на полпути к обретению прежних форм. Зато после такого деликатеса на 5, 6 и 7 дни диеты у нее был сугубо фруктовый завтрак, обед и ужин. Что ж диета дала о себе знать, и из 125 кг подруга сбросила 5. Это ее настолько воодушевило на новые победы по сбросу лишних кг, что Наталья решила повторить подвиг. Но в какой-то момент у нее не хватило сил избежать искушения и все вернулось на круги своя. Закупки, готовки, поедание и как результат – прибавление 10 кг. Посчитав, диеты неэффективным средством похудения, подруга отправилась в тренажерный зал, в надежде спасти свою фигуру там.

ЖЕЛЕЗО, ТАБЛЕТКИ И СЕКРЕТНЫЙ КОД

Занятия в тренажерном зале поспособствовали снижению лишних кило, если бы Наталья после тренировок не объедалась. «Бессмысленное таскание железа» ей надоело, и она решила прибегнуть к менее изнурительным методам снижения веса. Купила разрекламированное средство для похудения, и, не отказывая себе не в чем, стала ждать результат. Дождалась. Сброшенных кило – ноль, зато здоровью навредила основательно.

Но даже это ее не остановило. Узнав, что, можно закодироваться от обжорства, Наталья хотела уже прибегнуть к этому методу борьбы с лишними килограммами. И если до этого момента я особо не вмешивалась, позволяя ей самой принимать решения, то здесь не выдержала.

МОЛИТВОЙ, ПОСТОМ, ПОКАЯНИЕМ – ПО ОБЖОРСТВУ

Поскольку к моим словам Наталья могла и не прислушаться, я повела подругу в наш столичный Свято-Духов Кафедральный Собор к знакомому священнику. Отец Евгений побеседовал с Наташей, и подруга узнала, что чревоугодие – один из главных (смертных) грехов человека. И чаще всего любовь к еде развивают у нас с детства. С раннего возраста нам отдают лучший кусочек и заставляют есть без нужды. Потом все это входит в привычку, и мы становимся заложниками чревоугодия. И только если все это приводит к ожирению или другой болезни, мы начинаем с ним бороться. Ходим по врачам, изнуряем себя диетами, занятиями спортом и даже обращаемся к запрещенным Православной Церковью гипнотизерам и колдунам. К сожалению, пренебрегая самыми действенными средствами против этой страсти – молитвой, постом и покаянием.

Странно звучит, но именно пагубная страсть к еде привела Наталью в храм. Как все прихожане, Наталья посещает богослужения, постится, исповедуется и причащается. Теперь она весит 65 кг.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Молитва перед вкушением пищи

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполнявши всякое животное благоволения.

Молитва после вкушения пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, приииди к нам и спаси нас.

Молитва для неумеренных в пище людей

Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и даруй мне в мире душевном с благоговением принимать щедрые дары Твои, да вкушая их, получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на Земле.

Мальчику с большим сердцем нужна помощь



Несколько лет назад у юного гомельчанина Антона Добросельского была обнаружена неизлечимая болезнь — дилятационная кардиомиопатия. Это болезнь, при которой сердечная мышца превращается в соединительную ткань, сердце быстро увеличивается в размере и наступает летальный исход.

Чтобы дать ребенку шанс выжить, в ноябре 2007 года была сделана уникальная для Беларуси операция. В ходе операции на сердце надели сетчатый каркас, который позволяет замедлить рост сердца. Конечно, эта операция не излечивает, но она дает время на организацию другой операции — по пересадке сердца.

Состояние ребенка тяжелое, времени остается все меньше и меньше. Операции по трансплантации сердца в настоящее время в Беларуси не производятся. Успешно такие операции уже почти 30 лет делаются в Германии. Опыт немецких врачей настолько высок, что люди после операций по трансплантации сердца занимаются спортом, женщины рожают детей. Это означает, что ребенок не будет инвалидом на содержании у государства, а сможет полноценно жить и приносить пользу себе и обществу.

В январе этого года комиссия Минздрава по направлению граждан Республики Беларусь на консультацию или лечение за пределы страны приняла решение: направление на лечение за рубеж Антона Добросельского считать нецелесообразным, сообщают naviny.by.

Операция стоит очень дорого. Даже если все родственники Антона продадут все, что у них есть, им не собрать необходимой суммы. С разрешения Министерства здравоохранения открыт благотворительный счет для сбора средств на лечение Антона.

**Счета открыты в филиале
№ 305 ОАО «АСБ Беларусбанк»
в г. Гомель, МФО151501663, УНП400048193
- в бел. рублях: транзитный счет
№ 3819382102987 на л/с 000000004.
- в иностранной валюте:
транзитный счет № 3819382106417
(для всех валют);
на благотворительный счет в евро
№ 9780000000003;
на благотворительный счет в долларах США
№ 8400000000031;
на благотворительный счет
в российских рублях № 6430000000005.
Назначение платежа:
«На Добросельского Олега Валериановича
для лечения Добросельского Антона»**

Контактный телефон родителей Антона – (029) 625-08-07

Особенные

На экраны России, Беларуси и Украины вышел фильм «Индиго». Главную роль сыграл Иван Янковский из знаменитой театральной династии, чья «корневая система» уходит и в Россию, и в Беларусь. Один из продюсеров фильма, Александр Котелевский, тоже родом из Беларуси.


Фото: «Союз»

Иван Янковский – у нас могучая актерская династия

В фильме «Индиго» снимаются отпрыски сразу трех звездных семей. В эпизодических ролях заняты Никита Пресняков и Николай Ефремов, главного персонажа играет Иван Янковский. Как утверждают создатели фильма, Иван Янковский прошел кастинг на общих основаниях – понравился больше других. Режиссер Роман Прыгунов объясняет это тем, что он – талантливый продолжатель актерской династии. Никита Пресняков познакомился с режиссером на премьере хита кинопроката прошлого сезона «Любовь-морковь», куда пришел вместе со своей мамой Кристиной Орбакайте, сыгравшей там главную роль. Выяснилось, что Никита – заядлый скейтбордист, а именно такие и были нужны в эпизоде, где Никита пару раз мелькает в кадре. А Николая Ефремова Иван Янковский привел в массовку за компанию, они вместе учатся в Международной киношколе.

Фильм – об особенных детях. Искать уединения и держаться вместе их заставляет избранность. Они – «Индиго», люди будущего. Их уникальность пугает одних и восхищает других. Они не дают покоя родителям, учителям, врачам, прессе, милиции.

Накануне премьеры корреспонденты пообщались с участниками съемок новой картины.

Вопросы режиссеру фильма Роману Прыгунову:

- Трудно ли работать с детьми знаменитых родителей?

- Нет, Иван Янковский хорошо подготовлен, он учится в международной киношколе.

- Жанр фантазийного триллера нов для российского кино. Вы ставили для себя задачу догнать американское кино?

- Нет. Между нами и Голливудом непреодолимая пропасть.

- А вы хотели удивить зрителя или развлечь?

- Я хотел получить работу, чтобы заниматься кино дальше.

- Как вы определяете жанр фильма? Здесь и молодежная мелодрама, и классический детектив. Каким вам видится идеал?

- Идеалы менялись по ходу съемок. Мне хотелось сделать сказку, какие снимали в 80-е годы. Это отразилось на стиле, по-моему, получилось диалектично.

Вопрос композитору Аркадию Укупнику:

- Вы написали к новому фильму музыку – как пришло приглашение?

- Мое участие в фильме было незапланированным. Романа Прыгунова знаю давно как клипмейкера, но раньше с ним не работал. Мы нашли полное взаимопонимание, что бывает очень редко. Мне повезло, что с Романом мы оказались на одной волне. Он стильно снял фильм. Я начинающий кинокомпозитор, а кинокомпозитор должен пройти все жанры. Так что в «Индиго» я освоил жанр фантазийного триллера.

Актер Иван Янковский:

- Мне очень понравился сценарий фильма, заинтересовала история с молодыми ребятами. Они ведь примерно моего возраста и живут обычной городской жизнью. Они дружат, переживают первую любовь. Я решился сыграть эту роль, потому что мне было интересно стать хотя бы на экране мальчиком с необычными способностями. Мы, молодые актеры фильма, крепко сдружились на площадке. Поскольку мы все примерно одного возраста, наши интересы очень схожи. Взрослые актеры картины даже между собой нас стали называть дети-индиго.

- А если бы у тебя были такие способности, как у твоего героя, на что бы ты их направил?

- Исправил бы математику.

- Ты заканчиваешь школу, кем решил стать?

- Актером. У нас могучая актерская династия, есть с кого брать пример. Мой дед Олег Янковский – актер европейского уровня.

Еще несколько мнений участников нового фильма.

Анастасия Ричи, исполнительница главной роли:

- Этот фильм будет интересен не только молодежи, но и взрослым. Ведь у взрослых часто возникают проблемы с детьми. Может быть, посмотрев картину, взрослые что-то поймут и сделают для себя выводы.

Михаил Ефремов, актер:

- Фильм очень загадочный. Когда я появился на свет, на земле было три миллиарда человек, сейчас - шесть. Все эти последние три миллиона для меня - индиго. Я их не понимаю.

Мария Шукшина, актриса:

- Когда я увидела название сценария, мне оно очень понравилось: кратко и лаконично. Мне кажется, слово «индиго» войдет в обиход и станет популярным.

Алексей Тимм, сценарист:

- Сценарий привлек меня своей историей и идеей. Меня устроило режиссерское воплощение сценария. Сверхспособности у людей есть, доказательство тому – Моцарт.

Александр Котелевский, продюсер:

- Я родился в Беларуси, в городе Калинковичи. Относительно «Индиго» уверен, что фильм будет заметным. Он – не научно-популярное кино, а художественное произведение.

- В Беларуси работали?

- Постоянно работаю с «Беларусьфильмом», у меня сценарист оттуда, сейчас с ним делаем фильм с рабочим названием «Юленька».

Проект «Союз. Беларусь-Россия»

Подробнее о том, кто такие дети-индиго, читайте на стр.11

Психотерапия на дому

Так что со временем: «летит» или «остановилось»?

Эмоциональное состояние также влияет на восприятие времени. Часто беспокойные люди говорят «время летит», а люди в состоянии депрессии отмечают, что «время остановилось». Возможно, поэтому время становится мерилом достижений, главной детерминантой успеха или поражения, компетентности или некомпетентности.

Эпоха трудоголиков и людей, покоряющих самые недоступные вершины, казалось бы, прочно сформировала моду на активный образ жизни. Много работать и быть постоянно в гуще событий – это хорошо и престижно. Однако есть и оборотная сторона медали, которая охлаждает энтузиазм гиперактивности сегодняшнего дня.

Постоянная нехватка времени, накапливающаяся усталость, депрессия… А там недалеко и до так называемого СХУ – синдрома хронической усталости.

Письма читателей «ЗГ» на эту тему прокомментировала эксперт нашей рубрики – психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

«… Что бы я ни делал, что бы ни начинал, все время ошибаюсь со сроками сдачи работы. Вроде бы и планирую все тщательно, и не ленюсь особенно, а вот не выходит справляться с задуманным вовремя. Каждый раз получается, что, когда я занимаюсь одним проектом, подспудно возникает другой, или появляются какие-нибудь проблемы, требующие моего участия и т. д. Мне уже начинает казаться, что я безнадежный неудачник…»

Игорь, Борисов

В Вашем случае, Игорь, субъективное восприятие времени конфликтует с объективным его течением. Возможно, в Вашем «тщательном» планировании не учитываются различные возможности развития событий (хотя Ваш опыт подсказывает такую необходимость), так сказать, не остается запаса времени «на всякий случай…». Впоследствии такое дополнительное невостребованное время можно было бы использовать для проверки сдаваемой работы или же для отдыха (что также немаловажно!), или же с другой пользой для себя. Любопытно, включаете ли Вы в свое расписание время для лени?! Может, стоит над этим задуматься.

Важно помнить, что время не поддается нашему влиянию, но мы можем подстраиваться и использовать его для себя, опираясь на свой опыт. Полезно также будет переосмыслить возможности, интересы, установки и ценности, так как с возрастом они меняются и влияют на чувство времени. Постарайтесь соизмерять: насколько Вам самому хочется решать проблемы, «требующие Вашего участия». Помните, что удача изменчива, но не она выбирает, к кому заглянуть.

«… Я работаю на нескольких работах и веду очень активный образ жизни. Когда очередная халтура «убивает» мои выходные, решаю в следующий раз обязательно отказаться от подобного. Но когда мне снова предлагают подзаработать в то свободное время, которого у меня так мало, соглашаюсь. Чтобы потом, выполняя работу, ругать себя …»

Алина, Минск

Случай Алины вызывает противоречивые чувства – гордость за ее целеустремленность и тревогу за ее здоровье. Возможно, для Вас, Алина, полезно было бы научиться определять собственные приоритеты в каждый момент времени. Другими словами, сегодня Вам больше хочется *поработать или отдохнуть*, а завтра или через неделю?

Можно предположить, что за Вашей безотказностью стоит желание понравиться или опасения, что больше к Вам не обратятся за квалифицированной помощью, и Вы останетесь невостребованной. Задумайтесь, к специалистам какого уровня Вы себя относите, достойную ли оплату получаете за Ваши услуги. А достоин ли специалист такого уровня (к которым сами себя относите) драгоценного времени для отдыха? Ведь время Вы не купите за заработанные деньги. Помните, что всю работу не переработаете и всех денег на свете не заработаете.

Согласитесь, что самая злая шутка, которую играет с нами время, – это то, что его не вернешь, нельзя повернуть его вспять. Всем удачного времяпрепровождения!

Подготовила Анна ФИЛИППОВА

Симптом Хичкока

Что собой представляет головокружение, знают все. Это странное и неприятное ощущение легло в основу одноименного триллера Альфреда Хичкока. Впрочем, кино – это одно, а жизнь – совсем другое…



Головокружение – не болезнь, а все лишь один из ее признаков – симптомов, что-то вроде головной боли или высокой температуры. А вот симптомом какой именно болезни является головокружение в данном конкретном случае – решать докторам. Однако кое-что полезно знать и пациентам.

ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

Если голова закружилась в объятиях любимого, во время выступления перед большой аудиторией или в процессе разноса, устроенного грозным начальником – не волнуйтесь. С вашим здоровьем все в порядке, а причиной головокружения является выброс адреналина, который вызывает спазм гладкой мускулатуры, в том числе гладкой мускулатуры сосудов, отчего временно ухудшается кровоснабжение мозга.

Нередко головокружением сопровождается укачивание в транспорте, на карусели и в кинотеатре – если фильм снят в технике «ручная камера». Виновата нестыковка между тем, что воспринимает наш вестибулярный аппарат, и тем, что мы видим. Мозг одновременно анализирует оба сигнала и возникает путаница, которая и сопровождается неприятными ощущениями. Это состояние, если оно связано с водным транспортом, называют «морской болезнью». У одних людей она выражена больше, а у других меньше. Кстати, одной из самых известных ее жертв был легендарный адмирал Нельсон.

Если голова закружилась от высоты – тоже не страшно. Просто если долго смотреть вдаль, глазам сложно сфокусироваться на ближних предметах.

Еще голова может кружиться из-за сбоя в кровоснабжении отделов мозга, отвечающих за равновесие. Для этого необязательно болеть, можно, скажем, неудачно запрокинуть или повернуть голову (будьте осторожнее при выполнении упражнений для мышц шеи!). А если забыть поесть, то голова может закружиться из-за недостатка глюкозы в крови.

ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ

Если же голова кружится систематически, речь идет о не о физиологическом, а о патологическом головокружении. То есть оно является симптомом какой-то болезни. А вот какой именно, можно догадаться по сопутствующим ощущениям.

Головокружение… и только

Довольно частая причина головокружения – заболевание вестибулярного аппарата (он находится во внутреннем ухе). Такое головокружение называют истинным, или вертиго. Проявляется оно остро, сопровождается иллюзией перемещения в пространстве собственного тела или окружающих предметов, а также тошнотой, рвотой, холодным потом. Возникнуть эти неприятности могут на фоне такого нередкого заболевания, как отит – тогда головокружению предшествует боль в ухе.

Головокружение + нарушение слуха

Если головокружение возникает в виде приступов, которые длятся несколько часов и сопровождаются шумом или свистом в ушах и снижением слуха – скорее всего это болезнь Меньера. Она возникает, когда жидкости, омывающей слуховую и вестибулярные части внутреннего уха, становится больше обычного, или в ней изменяется соотношения электролитов. Любопытно, что при таком заболевании при снижении слуха могут выпадать определенные частоты – например, человек отлично слышит, что говорят шепотом, но не может различать обыкновенную речь.

Если головокружение начинается незаметно, как бы исподволь, и сопровождается односторонней потерей слуха необходимо исключить опухоль мозга. Если же резко односторонняя глухота наступает резко – диагноз не настолько пугающий: перилимфатическая фистула. Проще говоря, разрыв мембраны между средним и внутренним ухом. Отличительная особенность: при кашле или чихание головокружение усиливается.

Головокружение + головная боль

Шум в ушах в сочетании с тошнотой и головокружением, свето- и звукобоязнью может быть предвестником мигрени.

Если же головокружение и головная боль ощущаются одновременно, не исключено, что его причина – отравление (например, алкогольное или интоксикация при тяжелом инфекционном заболевании) или черепно-мозговая травма.

Головокружение + нарушение координации движений

Остро возникшее головокружение в сочетании с потерей сознания, нарушением зрения, изменением чувствительности, слабостью, сложностями с координацией – все это может быть вызвано такой серьезной причиной как острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт). При возникновении таких симптомов следует немедленно вызывать «скорую помощь»!

Головокружение + психологический дискомфорт

Ощущением «тумана» в голове, дурнотой, страхом падения может сопровождаться головокружение при неврозе или депрессии. Такое головокружение называют психогенным, оно может продолжаться неделями и даже месяцами.

Головокружение, усиливающееся при движении

Вялотекущее головокружение, которое усиливается при движении, особенно если человек в момент его возникновения крутил головой (сгибание, разгибание, повороты шеи), вероятнее всего, связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Если головокружение возникает при перемене положения тела и только при определенном положении головы (обычно приступ продолжается от нескольких секунд до нескольких минут и проходит в покое) можно заподозрить доброкачественное позиционное головокружение. Суть заболевания – разрушение определенных рецепторов вестибулярного аппарата с высвобождением кристаллов карбоната кальция. Их миграция и вызывает головокружение.

Головокружение после приема лекарств

«Вскружить» голову может прием некоторых лекарственных препаратов: средств от аллергии (супрастин, димедрол), от простуды (колдрекс, терафлю), некоторые антибиотики, снотворные и транквилизаторы.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если неожиданно закружилась голова, главное – успокоиться и постараться не упасть – при головокружении очень часто нарушается равновесие. Присядьте, а лучше всего прилягте, чтобы голова и плечи находились на одном уровне – это положение улучшает кровоснабжение мозга. Не делайте резких движений.

Можно попробовать зафиксировать взгляд на неподвижном предмете или просто закрыть глаза. Ну, и конечно, если головокружение не вызвано объективными причинами, долго не проходит, повторяется через некоторое время – срочно обращайтесь к неврологу.

ФАРМ Лэнд

ТРИАЛГИН

Особенно эффективен в самом начале развития простудных заболеваний различной этиологии.

СОСТАВ
Активные вещества: парацетамол — 500 мг, кофеин — 32,0 мг, хлорфенамина малеат (блокатор гистаминовых Н-рецепторов) — 2,0 мг.

1. **Взрослым и детям старше 12 лет** — по 1 таблетке 2—3 раза в день.
2. **Детям от 7 до 12 лет** — по S таблетки 2—3 раза в день.
3. Курс лечения Триалгином — 5—7 дней.
4. **При головной и мышечной боли** взрослым и детям старше 12 лет — по 1 таблетке, детям 7—12 лет — по S таблетки на прием.

Внимательно прочитайте инструкцию.
Цена в аптеке: 1500—1700 рублей.

РАЗ! ДВА! ТРИАЛГИН!
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ, ГРИППА И БОЛИ
Понижает температуру
Снимает головную и мышечную боль
Облегчает носовое дыхание

ТРИАЛГИН
Эффективное средство от простуды и гриппа
40°C
36,6°C
10 таблеток

Белорусско-голландское совместное предприятие общество с ограниченной ответственностью "ФАРМЛЭНД" Республика Беларусь, г.Минск, ул. Чернякова, 46.

Спрашивали – отвечаем

Как скоро приедет скорая?

Знакомые попали в автомобильную аварию, водитель был сильно травмирован. Вызвали скорую помощь, она приехала через сорок минут. Хорошо, что все закончилось благополучно. А если бы скорая не успела…

Есть ли какие-то требования и нормы времени прибытия скорой помощи с момента вызова?

Андрей К., Минск

Отвечает главный врач Минской городской станции скорой медицинской помощи Эдуард КОЗЫРЕВ:

- Существуют жесткие нормативы, касающиеся времени выезда бригады скорой помощи на вызов и ее прибытия. Эти вопросы регламентируются соответствующим приказом Министерства здравоохранения. Согласно этим нормативам, время прибытия бригады скорой помощи должно составлять не более 15 минут с момента получения вызова, если речь идет о городе, и не более 30 минут, если дело происходит в сельской местности.

Но если «скорую» вызвали в восемь, а приехала она, к примеру, в восемь сорок, речь, далеко не всегда идет о нарушении нормативов сотрудниками службы. На «медлительность» скорой помощи нередко жалуются граждане, не понимающие разницы между разными видами помощи, которые она может оказывать.

Существуют ***неотложная*** и ***экстренная*** формы медицинской помощи.

К случаям, когда должна вызываться ***экстренная*** помощь, относятся дорожно-транспортные происшествия, наезды на пешеходов, падения с высоты, потеря пациентом сознания, случаи, когда он подавился и не может дышать, массивные кровотечения, попытки суицида и другие ситуации, когда жизни человека угрожает непосредственная опасность. К случаям, когда может вызываться ***неотложная*** скорая помощь, относится сильное повышение температуры у пациента, повышенное артериальное давление, боли в спине, головные боли и так далее.

Хочу обратить внимание ваших читателей на то, что существует большая разница и между записью вызова диспетчером и передачей его конкретной бригаде.

Если идет речь об ***экстренной*** медицинской помощи, бригада должна быть отправлена по вызову не позднее, чем ***через четыре минуты после того, как вызов был записан***. При потребности в ***неотложной*** помощи время передачи вызова бригаде может составлять ***до одного часа с момента его записи диспетчером***. Он, конечно, может быть передан и намного раньше, если на момент его поступления в наличии имеются свободные машины.

Экстренным случаям всегда отдается приоритет перед неотложными.

В случаях, когда речь идет о сельской местности, время доезда может превышать положенные 30 минут, если населенный пункт, откуда был осуществлен вызов, сильно удален от подстанций и постов скорой помощи. Иногда на скорости сельской «скорой» негативно сказываются такие внешние факторы, как плохое состояние проселочных дорог, заносы, размывы и так далее.

Однако проблемы с дорогами существуют не только в сельской местности. К сожалению, в последнее время бригадам «скорой помощи», работающим в Минске, становится все труднее доехать до пациента из-за ситуации, складывающейся на улицах города. Количество машин на них растет с каждым днем, частым явлением становятся пробки, в которых «застревают» и машины «скорой помощи». Кроме того, несмотря на акции «Пропусти «скорую», ежеквартально проводимые нами в сотрудничестве с Госавтоинспекцией и средствами массовой информации, отношение к машинам службы скорой помощи со стороны участников дорожного движения далеко не всегда является уважительным. Конечно, в серьезной пробке дать дорогу реанимобилю бывает просто физически невозможно. Однако нередко можно наблюдать и случаи, когда водители, имеющие такую возможность, просто игнорируют машину скорой помощи, едущую с включенными световыми и звуковыми сигналами. Как бы ни спешил человек, сидящий за рулем, в такой ситуации он должен вспомнить о том, что на месте человека, который ожидает эту машину, завтра может оказаться он сам или его близкие люди.

Ингаляция изнутри

Эфирные масла в течение многих лет успешно применяются для лечения инфекций верхних дыхательных путей. Геломиртол форте является эфирным маслом и относится к группе отхаркивающих средств секретолитического и секретомоторного действия.

В качестве активного вещества Геломиртол форте содержит природное вещество миртол стандартизированный. Формой применения Геломиртола форте является растворимая в тонкой кишке желатиновая капсула. Благодаря пленочному покрытию капсулы, устойчивому к воздействию желудочного сока, последняя растворяется, проходя желудок, лишь в тонкой кишке. Как было доказано, после приема через рот препарат резорбируется в тонкой кишке и через кровь попадает в трахеобронхиальную систему. Там он частично выделяется через респираторный эпителий и альвеолы. При выделении через легкие происходит приятно ощущаемая дезодорация выдыхаемого воздуха, которую пациент отчетливо воспринимает и характеризует ее как приятную.

Геломиртол форте способствует оттоку вязкого секрета. Он улучшает дренаж придаточных пазух носа и быстрое выздоровление при хроническом синусите.

Геломиртол форте применяется как при острых и хронических бронхитах, так и при острых и хронических синуситах.

При дозировке следует придерживаться следующих рекомендаций:

- при острых воспалительных заболеваниях – 3-4 раза в день по 1 капсуле;
- детям до 10 лет – 2 раза в день по 1 капсуле;
- при хронической картине заболевания – 2 раза в день по 1 капсуле.

Данную дозировку мы рекомендуем также при длительном лечении.

Геломиртол форте следует принимать за полчаса до еды с обильным количеством холодной жидкости. После приема нельзя пить теплые напитки. Это означает, что при предписанном приеме с холодной жидкостью за полчаса до приема пищи капсулы, не растворяясь в желудке, транспортируются в тонкую кишку.

Геломиртол форте не имеет никакого вкуса. Это воспринимается особенно благоприятно в тех случаях, когда при хронических заболеваниях Геломиртол форте должен применяться в течение длительного времени.

Геломиртол форте могут принимать диабетики, так как он не содержит углеводов.

Даже при длительном применении он не вызывает развития толерантности, хорошо переносится и пригоден для детей.

Геломиртол форте предлагается в упаковке 20 капсул.

Капсулы Геломиртол форте имеют срок хранения 3 года

Лекарственное средство.
Перед применением
внимательно читайте инструкцию,
проконсультируйтесь с врачом.
Рег. уд. МЗ РБ №7982/06
от 27.11.2006

ГелоМиртол®
Натуральный растительный препарат
Pohl Boskamp
Действующее вещество миртол стандартизированный
Эффективное натуральное отхаркивающее средство
Избавляет от застоя мокроты в бронхах
Сокращает обострения при хроническом бронхите
Уменьшает головные боли при синуситах, способствует очищению придаточных пазух от секрета
Снижает необходимость применения антибиотиков при бронхитах и синуситах
Эффективен и применим с другими препаратами
Борется с инфекцией
Легко проглатывается
Препарат всасывается в кишечнике, а выделяется через легкие. За счет этого создается эффект ингаляции изнутри.
ИНГАЛЯЦИЯ ИЗНУТРИ
PharmaGarant, Германия; Эксклюзивный экспортер:
Тел. (017)224-21-98; e-mail:pharmagarant_minsk@telecom.by
PharmaGarant

История изобретений

Микробы и недуги

В середине XIX века многие ученые выдвигали гипотезы о том, что причиной заболеваний могут быть бактерии. Однако наиболее значимыми в этих исследованиях оказались труды Роберта Коха.

Изучая под микроскопом кровь животных, больных сибирской язвой, он нашел в ней массу мельчайших палочек. Таких бактерий никогда не было в крови здоровых животных.

Чтобы убедиться, виновны ли найденные палочки в болезни, Кох стал прививать их мышам. Мыши погибали на следующий день, а в их крови ученый находил таких же бактерий.

Убедившись, что микробы – причина сибирской язвы, Кох после долгой череды опытов научился выделять бактерии туберкулеза. Он доказал, что причина этой страшной болезни – инфекция, а не наследственность, как считалось ранее.

Несмотря на достигнутый в последнее время прогресс в диагностике, лечении и профилактике, туберкулез остается глобальной проблемой. По данным ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется около 9 млн. новых случаев заболевания, умирают более 1,5 млн. человек.

Это величайшее открытие стало толчком к изобретению вакцины от туберкулеза. А в дальнейшем ученые создали и противотуберкулезные препараты.

Что удивительно, изучение роли микробов в развитии болезней продолжается и сейчас. Не так давно в желудке людей был найден микроб хеликобактер пилори, вызывающий гастрит и язвенную болезнь.

В 2005 году австралийские ученые Барри Маршалл и Робин Уоррен были удостоены за это открытие Нобелевской премии. Инфекционную природу язвенной болезни и гастрита ученые доказали, экспериментируя на себе. Совсем как во времена Коха.

Маршаллу пришлось проглотить культуру хеликобактерий из пробирки. Через неделю у него появились признаки гастрита, которого ранее не было. А вылечить желудок помог курс антибиотиков, подавивший рост микробов.

Аллергия после поста

После длительного поста часто обостряется пищевая аллергия. Как не допустить этого?
Наш консультант – врач-гастроэнтеролог Воронежской городской клинической больницы восстановительного лечения, врач высшей категории Залина Ростиславна ЩЕРБОВА.

– Почему после долгого поста повышается риск аллергии на еду?

– Резкий переход от довольно однообразного питания к пищевому изобилию – вот главная причина аллергии после поста. Не всякий организм справляется с такой нагрузкой. Кроме того, определенную роль в развитии аллергии играют наследственная предрасположенность и заболевания желудочно-кишечного тракта. Могут провоцировать недуг слишком редкие или, наоборот, частые приемы пищи, приводящие к нарушению работы желудка и кишечника. Опасность аллергии повышается в случае низкой кислотности желудочного сока и недостатка в пище солей кальция.

Сейчас выделяют несколько разновидностей непереносимости пищи. Главные из них – истинная и ложная аллергия. Оба этих недуга могут проявиться высыпаниями на коже после длительного поста.

– В чем особенности истинной аллергии?

– Ее причина – это белки, содержащиеся в некоторых продуктах. Как реакция на них и возникает аллергия. Во время поста мы потребляем немного белковой пищи. А после него получаем большое количество разнообразных пищевых белков. Соответственно, повышается вероятность аллергической реакции на какой-либо из них.

– Какие продукты вызывают этот вид аллергии?

– Чаще всего это морская рыба, морепродукты – креветки, крабы, устрицы. Высокими аллергизирующими свойствами обладают яйца, традиционная пасхальная трапеза. Особенно опасен белок куриного яйца. Несколько реже бывают реакции на мясо, молочные продукты, фундук и арахис. Надо заметить, что риск аллергии увеличивается при употреблении мороженого мяса и рыбы. При замораживании белки продуктов изменяют свою структуру. Это повышает вероятность аллергии.

– А почему возникает ложная аллергия? Чем она отличается от истинной?

– Ложная аллергия встречается вдвое чаще, чем истинная. Это также реакция на пищу. Чаще всего она бывает после употребления продуктов, богатых биологически активными веществами. Эти вещества всасываются в кишечнике, поступают в кровь и вызывают симптомы пищевой непереносимости. Наиболее часто эту проблему вызывают сыры и красные вина. Особенно опасны плавленые сыры, а также камамбер, рокфор, бри, грияр, чеддер. Провоцируют аллергию ветчина, копченая колбаса, говяжьи сосиски, свиная печень, тунец, хамса, сельдь и скумбрия. Высок риск реакции на рыбные консервы и подкопченную икру. Из овощей к ложной аллергии наиболее часто приводят квашеная капуста и помидоры. Опасные вещества есть также в приправе карри, киви, грецких орехах, красных яблоках, малине, клубнике и цитрусовых плодах.

Особенность заключается в том, что выраженность недуга зависит от количества съеденного продукта. То есть при ложной аллергии иногда можно позволить себе немного «опасных» продуктов без вреда для здоровья. Этот вид аллергии напрямую связан с плохой работой печени и кишечника. Как только они приходят в норму, исчезает и сыпь.

По данным ученых, нарушения работы печени возникают более чем у половины наших современников, соблюдавших пост. Поэтому ложная аллергия сразу по окончании поста не редкость.

– В чем причина изменений в печени?

– Печень не может полноценно работать, если ей не хватает питательных веществ, и прежде всего белка. А пост всегда связан с его ограничением.

Раньше крестьяне в этот период практически не употребляли макароны, картофель. Главными продуктами на их столе были горох, фасоль, чечевица и крупы. Эти продукты богаты растительными белками. Так наши предки компенсировали недостаток белков животного происхождения. Их печень работала практически «без сбоев», соответственно, не бывало и аллергии после поста.

Многие наши современники забывают об этом и налегают на картошку, капусту и хлеб, лишая организм нужных питательных веществ. Поэтому если вы во время поста едите мало круп, соевых и бобовых продуктов, вы наносите удар по своей печени.

– Как влияет на риск аллергии состояние кишечника?

– Аллергии часто сопутствует кишечный дисбактериоз. Большие неприятности возникают и при усиленном размножении в кишечнике грибков рода Кандида.

Кроме того, важную роль в развитии пищевой аллергии играют запоры. Картофель и макароны содержат много крахмалистых веществ и клейковины. Из-за этого они могут вызывать замедленное движение пищевых масс по кишечнику. В результате вещества, провоцирующие аллергию, всасываются.

Поэтому в период поста важно вспомнить образ питания наших предков и чаще употреблять тыкву, репу, брюкву и свеклу. Эти овощи улучшают работу кишечника и выводят токсины.

– На Пасху мы зачастую едим окрашенные химическими красителями яйца, а куличи посыпаем разноцветной кокосовой стружкой. Могут ли эти продукты вызвать аллергию?

– Пищевые добавки – это большая группа веществ: красители, ароматизаторы, эмульгаторы, антиоксиданты, загустители, ферменты, консерванты. Все они способны повреждать клетки кишечника и, соответственно, вызывать аллергическую реакцию.

– Как, соблюдая пост, предупредить появление пищевой аллергии?

– Перед постом проконсультируйтесь у врача, чтобы избежать совпадения начала поста с острым периодом заболеваний желудочно-кишечного тракта. Главный принцип, который вы должны соблюдать в этот период: питание должно быть максимально натуральным. Постарайтесь отказаться от овощных консервов промышленного производства, «одноразовой» лапши, каш быстрого приготовления с ароматизаторами и красителями.

Отдавайте предпочтение богатым растительными белками крупам и бобовым продуктам.

Следите за количеством в рационе жидкости. Пить нужно не менее полутора литров в сутки. Употребляйте достаточное количество растительной клетчатки из свеклы, тыквы, яблок и других овощей и фруктов. Обратите внимание на стул. Он должен быть ежедневным. В период поста обязательно принимайте поливитамины.

Окрашивайте яйца естественными красителями, например луковой шелухой, а для украшения куличей используйте только натуральные ингредиенты. В первые дни после окончания поста ешьте только свежие, не замораживавшиеся продукты. Особенно это важно для мяса и рыбы. Не увлекайтесь в этот период сыром, вином и копченостями.

– Как справиться с аллергией после поста, если она все же возникла?

– Основой лечения является гипоаллергенная диета. Исключите из меню шоколад, цитрусовые, клубнику, рыбу, креветки, яйца, орехи и другие продукты, повышающие риск аллергии. Основой лекарственного лечения пищевой аллергии являются антигистаминные препараты. Используют также активированный уголь. Во время еды рекомендуются ферментные препараты. Большую помощь в лечении аллергии оказывают и лекарства для восстановления нормальной флоры кишечника.

Аллергия?
MaxPharma
ФЕКСОМАКС - 120
ФЕКСОМАКС - 180
(таблетки фексофенадина 120 мг, 180 мг №12)
Современное противоаллергическое средство
Действует надежно, не вызывает сонливости!
Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство.
120 мг – рег. уд. МЗ РБ № 6441/03/07 от 30.03.07, 180 мг – рег. уд. МЗ РБ № 6441/03/07 от 30.03.07

Простая суть сложных слов

РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

Иногда непонятные словосочетания так прочно входят в жизнь, что через время удивляешься: неужели кто-то может не знать этого слова или словосочетания. Конечно, «Ацидин-пепсин» не так уж часто звучит в разговорной речи, но у аптечных прилавков – очень даже можно услышать.



Из названия легко угадывается две составляющих лекарственного средства. И если уж мы анализируем лексику, попробуем проникнуть в «фармакологическую суть» элементов, оказывающих стимулирующее воздействие на желудочно-кишечную систему организма.

Ацидин (бетаина гидрохлорид) способствует повышению кислотности желудочного сока, при попадании в желудок легко гидролизуется с выделением свободной хлористоводородной кислоты создает благоприятный уровень pH для активности пепсина.

Проходя непростой путь преобразований, Ацидин-пепсин стимулирует пищеварение. После обильного застолья, переедания или неправильного питания смягчить последствия белорусские фармацевты предложили, используя Ацидин-пепсин. Применяют средство также при гипо- и анацидных гастритах, ахилии, диспепсии.

Пепсин является одним из основных ферментов пищеварительного тракта. Вырабатывается он в клетках слизистой оболочки желудка в виде неактивной формы, но в желудочном содержимом превращается в активный фермент пепсин.

Проходя непростой путь преобразований, Ацидин-пепсин стимулирует пищеварение и выводится из организма. Применяют средство при гипо- и анацидных гастритах, ахилии, диспепсии.

Способ применения и режим дозирования: для взрослых: по 2 таблетки 3-4 раза в день; для детей — от 1/4 до 1 таблетки в зависимости от возраста 3-4 раза в день. Таблетки перед приемом растворяют в ¼-1/2 стакана воды. Принимают во время или после еды.

Побочными действиями приема может быть легкая тошнота и изжога.

Противопоказания не установлены.

Важно знать о взаимодействии Ацидин-пепсина с другими лекарственными препаратами. Эффект воздействия снижается при одновременном приеме оснований (антацидов), тяжелых металлов, танина, кислотореагирующих препаратов. Пепсин разрушается под действием алкоголя.

Препарат производится в Беларуси на отечественном предприятии РУП «Белмедпрепараты». Ацидин-пепсин доступен по цене и повсеместно представлен в аптечных сетях республики.

Лекарственное средство.
МЗ РБ Рег. уд №05/03/56
от 31.03.2005
Проконсультируйтесь
с врачом. Внимательно
читайте инструкцию.

Знакомая каждому ситуация – «И спать пора, и никак не уснуть». Можно, конечно, принять снотворное. Но лучше попробовать другой способ – перед тем как ложиться в постель, съесть что-то из продуктов, способствующих засыпанию.

Какая пища полезна перед сном

Такие продукты расслабляют напряженные мышцы, успокаивают нервную систему, стимулируют выработку навевающих сон гормонов – серотонина и мелатонина – и не отягощают желудок.

- Полезно съесть перед сном банан. Бананы содержат помимо серотонина и мелатонина также магний – вещество, расслабляющее мышцы.
- Известное старое средство – ромашковый чай. Ромашка недаром занимает первое место среди успокаивающих напитков. Она обладает легким снотворным эффектом и служит идеальным натуральным релаксантом и для тела, и для души.
- В Англии и США часто перед сном пьют теплое молоко. В молоке содержатся триптофан – аминокислота, обладающая успокаивающими свойствами, и кальций, помогающий мозгу усваивать триптофан. Кроме того, молоко воздействует также и на психику. Оно как бы погружает человека в полузабытые ощущения раннего детства, когда бутылочка молока олицетворяла собой покой и уют.
- Можно добавить в теплое молоко или травяной чай немного меда. Сахар в больших количествах стимулирует нервную деятельность, однако небольшая доза глюкозы заставляет мозг блокировать орексин – недавно открытый нейрогормон, ответственный за возбуждение нервных клеток.
- Есть перед сном, как известно, не рекомендуется, но часто очень хочется. Желудок не перегрузит небольшое количество печеного картофеля – он впитывает кислоты, мешающие выработке триптофана. Чтобы усилить успокоительный эффект, картофель можно размять в ложке теплого молока.
- Окажет на организм успокаивающее воздействие и утолит чувство голода маленькая тарелочка овсяной каши. Овсянка – источник навевающего сон мелатонина. Можно добавить и в нее немножко меда.
- К ромашковому чаю с медом можно добавить кусочек хлеба из цельных зерен. Хлеб из цельных зерен стимулирует выработку инсулина, помогающего триптофану добраться до мозга, где он превращается в серотонин.
- Самый известный источник триптофана – мясо индейки. Надо иметь в виду, что триптофан лучше всего действует на почти пустой желудок и эффект его усиливают углеводы. Поэтому вечером полезно съесть сэндвич из индейки и цельнозернового хлеба.

Гепатопротектор
«Эссенциальные» фосфолипиды 0,3 г
в мягких желатиновых капсулах
ЭССЕНЦИКАПС
Надёжная защита клеток печени!
восстанавливает и защищает клетки печени
действующие вещества препарата являются составной частью клеточных мембран гепатоцитов
содержит только натуральные компоненты
Применяют в комплексном лечении при:
• острых и хронических гепатитах
• циррозе печени
• токсических поражениях печени
• жировой дегенерации печени различной этиологии
• некрозе клеток печени
• алкогольной или наркотической интоксикации
• пред- и послеоперационном лечении при операциях в области гепатобилиарной зоны
• псориазе
Эссенцикапс
УП «МИНСКИНТЕРКАПС»,
Республика Беларусь, г. Минск,
ул. Инженерная, 26, тел. (+37517) 244-18-66
e-mail: info@mic.by, www.mic.by

О своем, о женском…

Наш консультант – заведующая отделом онкогинекологии РНПЦ онкологии и радиологии Ирина Александровна КОСЕНКО.

- Сегодня профилактическое направление в онкогинекологии развивается очень активно. Благодаря развитию науки и медицинской техники, мы, наконец, смогли приподнять завесу над причинами развития опухолей различных локализаций. Выделены группы риска для некоторых заболеваний, соответственно, мы можем работать «на упреждение»: более тщательно обследовать женщин, входящих в эти группы, более внимательно наблюдать за ними. Очень многое при этом зависит от самих женщин, от их понимания серьезности проблемы и готовности заботиться о своем здоровье.

- Какие женщины наиболее подвержены риску заболеть «женскими» онкологическими заболеваниями?

- Группы риска для разных заболеваний могут различаться довольно сильно.

Раком шейки матки рискуют заболеть женщины, рано начавшие половую жизнь, часто сменяющие половых партнеров, много раз рожавшие или сделавшие большое количество абортов, перенесшие воспалительные заболевания органов половой системы или переболевшие венерическими заболеваниями, а также курящие женщины. Дополнительным фактором риска является низкий социальный статус. Если у женщины есть хотя бы два-три из перечисленных факторов, например, она перенесла воспалительное заболевание, курит и имеет нескольких половых партнеров, ей нужно быть настороже. Определяющим же фактором развития рака шейки матки является инфицирование вирусом папилломы человека. На сегодняшний день точно доказано, что он инициирует развитие заболевания. Нужно отметить, что наличие вируса тесно взаимосвязано с большинством вышеперчисленных факторов: при родах, абортах, частой смене партнеров вероятность инфицирования намного выше.

Рак тела матки, по мнению сегодняшней медицины, является следствием нарушения гормонального равновесия в организме женщины. Поскольку при этом часто нарушается липидный обмен, рак тела матки нередко возникает у женщин, страдающих лишним весом и ожирением. Частым спутником заболевания также является сахарный диабет, ведь при гормональном сбое может происходить нарушение обмена углеводов. В группу риска входят женщины, страдающие гипертонической болезнью, а также те, кто ни разу не рожал. Бесплодие является серьезным фактором риска, поскольку сигнализирует о нарушении гормонального фона. Сигнализировать о возможности развития болезни может также поздняя менопауза – прекращение менструации после 53 лет. Если функции яичников не затухают, спустя несколько лет после этого возраста, женщине обязательно нужно обратиться к врачу.

Хочу обратить внимание на то, что в последнее время нарушение гормонального равновесия у жительниц Беларуси растет очень быстрыми темпами. Соответственно, и заболеваемость раком тела матки растет – с 70-х годов она увеличилась более чем в пять раз.

Рак яичников также нередко сопровождается нарушениями репродуктивной функции. Его основным этиологическим фактором считаются генетические изменения, поэтому болезнь носит выраженный наследственный характер. Если родственницы женщины страдали от опухолей яичников, ей следует обязательно сообщить об этом врачу и быть предельно внимательной к состоянию своего здоровья.

Риск развития болезни также достаточно высок в случаях, когда у женщины уже были опухоли, связанные с нарушениями гормонального равновесия – опухоли молочной железы, прямой кишки, щитовидной железы.



Только за последнее десятилетие количество женщин, заболевших раком, увеличилось в нашей стране более, чем в два раза. При этом более половины из заболевших страдают от опухолей органов репродуктивной системы. А ведь современная медицина располагает знаниями, позволяющими не только выявить болезнь на ранних этапах, но и предотвратить ее возникновение.

- Как надо вести себя женщине, чтобы предупредить развитие опухолей органов репродуктивной системы?

- Для того чтобы защитить себя, женщина, в первую очередь, должна регулярно проходить обследование у врача-гинеколога или акушера. При этом кроме непосредственного осмотра органов половой сферы обязательно необходимо делать мазок для цитологического анализа. Это позволить обнаружить изменения тканей, если таковые имеются, или наличие в организме вирусной инфекции, которая может спровоцировать болезнь. Обследоваться необходимо не реже раза в год, даже в том случае, если у женщины нет никаких жалоб – помните, что болезнь коварна и может подолгу не давать никакой симптоматики. По моему мнению, у нас в стране очень грамотно организована практика, при которой для того, чтобы попасть нам прием к любому врачу, начиная с терапевта, необходима справка о том, что женщина прошла такой осмотр. Ведь можно обнаружить онкологическое заболевание на третьей-четвертой стадии, когда бороться с ним будет очень и очень трудно. А можно выявить болезнь на начальном этапе ее развития или вообще обнаружить у женщины предраковое состояние. На этом этапе результаты лечения болезни очень высоки, многие молодые женщины после этого могут нормально рожать детей.

Опухоль редко появляется на абсолютно здоровом месте, обычно ей предшествуют другие заболевания. Поэтому женщинам необходимо быть очень внимательными при обнаружении у них таких «нестрашных», на первый взгляд, заболеваний, как эрозии или полипы. При обнаружении даже «маленького полипчика», необходимо пройти тщательное обследование – под этой маской может скрываться и злокачественное образование. Ни в коем случае не следует откладывать лечение эрозий и полипов «на потом». Вовремя излечив их, и потом регулярно наблюдаясь у врача, вы защищаете себя от риска развития более серьезных заболеваний.

Самым серьезным образом следует относиться и к любым инфекциям, передающимся половым путем, ведь они нередко сочетаются с вирусным инфицированием. «Подцепившей» такую болезнь женщине следует не только полностью излечить ее, но и дополнительно обследоваться на папиллома-вирусную инфекцию.

Необходимо уделять внимание планированию семьи и избегать внеплановой беременности. Если же искусственное прерывание беременности все-таки необходимо, после него следует обязательно пройти курс восстановительного лечения.

Если у женщины вдруг появились какие-то жалобы на состояние «женских» органов: наличие кровянистых выделений, другие патологические выделения, боль внизу живота, она должна обратиться к врачу немедленно, не пытаясь переждать, пока проблема пройдет сама, не обращаясь за советом к подругам и не занимаясь самолечением.

- Широко распространено мнение, что если женщина беременна, то опухоли у нее точно быть не может…

- В качестве противоположного примера могу привести только два случая, наблюдаемых в нашем центре сейчас. У одной будущей мамы со сроком беременности 19 недель обнаружился рак шейки матки, и потребовалось оперативное вмешательство. У второй женщины эту болезнь выявили через месяц после родов. Чтобы избежать подобной опасности, необходимо пройти обследование при планировании беременности и наблюдаться у врача в течение всего срока вынашивания ребенка.

- Как соотносится с риском развития онкологических заболеваний женской репродуктивной системы прием контрацептивов, влияющих на гормональный фон организма?

- Гормональные контрацептивы – это палка о двух концах. С одной стороны, на сегодняшний день точно доказано, что их прием в течение пяти и более лет защищает женщину от риска развития рака яичников. С другой, существует ряд исследований, свидетельствующих о том, что длительный прием гормональных контрацептивов способствует развитию рака шейки матки.

Современные фармацевтические компании утверждают, что контрацептивы нового поколения содержат намного меньше активных веществ и действуют на организм более щадящее. Я не фармацевт, но как врач, могу сделать вывод, что если этот препарат так сильно изменяет гормональный статус женщины, что она не может понести ребенка, значит он все-таки влияет на организм достаточно сильно. Поэтому женщинам, у которых еще нет детей, стоит относиться к приему гормональных контрацептивов с большой осторожностью. О назначении таких препаратов необходимо обязательно советоваться с врачом, при этом должны учитываться особенности организма, наследственность, наличие факторов, относящих женщину к той или иной группе риска.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Ближе к телу Белье для здоровья

Решительно вернулась экстремальная мода ранних 60-х годов — молодые женщины и девушки смело обходятся без лифчиков. Если бы речь шла только об эстетической стороне новой-старой моды, это еще полбеды. Но «промоутеры» новшества утверждают, что с медицинской точки зрения, носить бюстгальтер попросту вредно для здоровья, так как он сковывает движение тела, молочные железы травмируются корсетной тканью, а сдавленная грудная клетка мешает женщине дышать.



Оставим эстетику в стороне. Может, кому-то из модельеров покажется заманчивым и увлекательным, когда женская грудь, не поддерживаемая бюстгальтером, сотрясается при каждом движении. Но без защиты корсетного белья она подвергается постоянной и неравномерной нагрузке при быстрой ходьбе или физической работе. Излишняя подвижность мешает нормальному кровообращению, может вызвать застойные явления в нижних долях груди, а это иногда становится толчком к появлению уплотнений в железах, так называемой мастопатии.

Что говорит медицина

Сторонники эмансипации от белья ссылаются на стотысячелетний период человеческой истории, когда люди вообще обходились без нижнего белья и даже без одежды. Дескать, первые женские панталоны вошли в моду аж в 60-х годах XVI века. Бюстгальтер же в его классической форме появился только в первой половине прошлого века. Да, обходились без нижнего белья, но также и... без постельного белья, мыла, шампуней, бани, стирки и даже элементарной гигиены, а средняя продолжительность жизни в тот исторический период едва ли достигала тридцати лет.

Действительно, женский бюст в достаточной мере поддерживается грудными мышцами, если они хорошо развиты. Молодые девушки легко обходятся без бюстгальтера. Однако с годами в женском организме падает уровень эстрогена, и это автоматически приводит к обвисанию груди вне зависимости от того, носила женщина бюстгальтер или нет.

В эпоху цивилизации мы рассматриваем одежду и белье как «вторую кожу», без которой мы уже не можем даже спать. При этом не следует забывать и об эстетике – хорошо пригнанная вещь становится нашей оболочкой, заставляющей мягкие ткани тела, находящиеся под ней, принимать ее форму. Ближе всего к телу – именно белье, его качество, материал и пошив, оказывает немалое воздействие на наше здоровье.

Грудь, не защищенная бюстгальтером, легко травмируется, а любая травма способствует развитию воспаления в молочных железах, что тоже нередко заканчивается мастопатией. А на фоне мастопатии намного чаще наблюдается образование опухолей, как доброкачественных (киста, фиброаденома), так и злокачественных.

Существует ли связь между нижней одеждой и раком?

Безусловно, прямой связи нет. Отдельные предметы туалета, сжимая тело человека, снижают эффективность иммунной системы организма из-за сдавливания лимфатических сосудов. Тесное белье само по себе является проблемой, если не снимать его сутки напролет. Например, эластичные гольфы и носки часто способствуют варикозному расширению вен. Практика показывает: в суперсексуальном белье - узкие трусики, кружевные лифчики на тонюсеньких бретельках, прозрачный комбидресс - ходить целый день не очень-то удобно и полезно. Слишком тугой бюстгальтер препятствует свободному дыханию, кровообращению. Застой крови, лимфы может со временем привести к различным неприятностям: от малого количества молока до серьезных заболеваний груди.

Правильно подобранный бюстгальтер не только не вредит молочной железе, а, наоборот, защищает ее от многих неприятностей. В частности, от микротравм, которые нежная кожа груди может получить в результате трения о плотную ткань одежды. Дабы избежать растяжения мышечных тканей, бюстгальтер просто необходим при занятиях спортом, во время танцев.

Врачи-маммологи считают, что правильно подобранный бюстгальтер, если вы не забываете снимать его на ночь, не может служить причиной заболеваний молочной железы и даже защищает ее от некоторых неприятностей. Женщинам нужно запомнить простую истину: нежную грудь нужно беречь от ушибов и ударов. Не стоит использовать ее в качестве тарана в переполненном транспорте.

Если вас беспокоит дискомфорт в области груди, ощущение давления, болевой синдром, различные уплотнения и пятна в области молочной железы - обратитесь за консультацией в кабинет маммографии. С целью профилактики следует обращаться к врачу-специалисту с периодичностью в два - два с половиной года. А женщинам в возрасте тридцати пяти лет и выше или недавно перенесшим роды необходимо ежегодно проходить маммографическое обследование .

Правильный выбор – за вами

Чтобы лифчик действительно был на пользу, а не во вред, его надо правильно выбрать:

- молочная железа должна полностью занимать чашечку, а поясок – не стеснять дыхание и не врезаться в тело;
- на коже не должно оставаться рубцов от бретелек и застежки;
- необходимо, чтобы бюстгальтер точно соответствовал размеру вашей груди.

Выбор размера:

Измерьте окружность под грудью – результат покажет, на какую цифру в размере бюстгальтера вам надо ориентироваться. При обхвате 63-67 см ваш размер 65-й, при обхвате 68-72 см – 70-й, при обхвате 73-77 см – 75-й, и так далее. Буквой обозначен размер чашечек. Измерьте окружность груди по самым выступающим точкам, отнимите обхват под грудью. При разнице в 11 (+1) см – размер АА, 13 см – А, 15 см – В, 17 см – С, 19 см – Д. Сантиметр и таблица размеров должны быть в каждом магазине белья.

Выбор формы и кроя

Выбирают бюстгальтер, учитывая форму и полноту груди. Различают бюстгальтеры в основном по чашечкам, которые бывают двухшовными, трехшовными и бесшовными. Строго горизонтальный шов округляет бюст, что подходит для конусообразной груди. Узкую грудь немного «разводят» чашечки с вертикальными или чуть наклоненными швами. Чашечки со швами в виде буквы Т приподнимают грудь.

На форму груди в бюстгальтере влияют не только чашечки, но и крой изделия в целом. Так, широкую грудь можно подкорректировать с помощью узкой полоски ткани между чашечками. Одно из последних изобретений – бесшовные бюстгальтеры из ткани, прошедшей специальную обработку, с чашечками, повторяющими форму груди. Они подходят обладательницам как маленького, так и большого бюста. Бесшовная форма бюстгальтера идеальна для женщин, страдающих мастопатией, или с больным сердцем. Следует обращать внимание на обработку швов, качество ниток. Ничто не должно натирать, колоть или царапать кожу.

Выбор цвета

Не следует отдавать предпочтение белью темных тонов. Связано это с красящими веществами, которые содержит ткань. Если к тому же бюстгальтер стоит недорого и покупали вы его на рынке, нет гарантии, что при его изготовлении не использовались ткани, окрашенные примитивными методами. При ношении такого бюстгальтера цветовой пигмент выделяется из ткани и через кожу может проникнуть в организм. Особенно опасно носить цветное дешевое белье в жару, а также тем, у кого повышенное потоотделение, так как краска легче воздействует на влажную кожу.

Наталия АБРАМОВИЧ,
врач-валеолог Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

Дети-индиго: пришли, чтобы изменить мир



Термин «дети-индиго» стал в последнее время очень популярен и распространен. Этим термином принято обозначать детей нового поколения. Детей настолько необычных, что они, по мнению одного из ведущих в России исследователей этого феномена психолога Владимира ПУГАЧА, способны полностью изменить мир.

- Владимир Николаевич, как появился феномен «дети-индиго» или, точнее говоря, как его стали идентифицировать?

- Дети с необычными способностями, которых сегодня называют «дети-индиго», были всегда, но – примерно 0,4% от популяции. Хрестоматийный пример тому – Том Сойер. Умный мальчишка, который плохо учился в школе, но сумел организовать свой бизнес так, что другие мальчики приплачивали ему за то, чтобы получить удовольствие красить забор.

В прошлом веке количество таких детей стало вдруг быстро расти. Отметили это 24 года назад в США, в Западной Европе позже, примерно 17-11 лет назад, у нас этому феномену – 5-7 лет. То есть у детей стал медленнее созревать мозг, но зато он стал более качественным.

- А чем было вызвано увеличение количества таких необычных детей?

- С медицинской точки зрения, как я уже сказал, более медленное развитие мозга – они уже рождаются с этой особенностью. Второе объяснение – информационные гипернагрузки. Сегодня достаточно выйти на улицу в городе – уже получишь массу информации. Телевизор – огромный спектр информации, радио, компьютер, совершенно новые игрушки. Мы этого не замечаем, но нагрузка на мозг колоссальная.

В психологических кругах появился (пока неофициально) такой термин – «феномен Буратино». Помните, в сказке папа Карло начал полено стругать, а там – два глаза. То есть, когда рождается обычный ребенок, у него плавающий взгляд – в «никуда». С 2000 года у нас рождаются дети, которые буквально с первой секунды осмысленно смотрят на мир – «привет!». И женщины, которые сегодня рожают второго ребенка, говорят, что первый и второй в этом смысле – это совершенно разные дети.

Медики отмечают у таких детей минимальные мозговые дисфункции. Причем говорят, что это – не патология, ласково называя их «пограничники». То есть это не норма, но и не патология.

- А как появился термин «дети-индиго»?

- Это название эзотерическое – у этих детей аура цвета индиго. Насчет ауры сразу предупреждаю: есть она или нет – сегодня спорят только дилетанты. Аура, безусловно, есть. В справочниках по оптической физике это называется эффект «Кирлиана». Правда, психологам это название не нравится, потому что его нет в наших классификациях, и к тому же ауру видят только 4% населения, и 100% – это женщины. Так вот, эзотерики в Соединенных Штатах считают, что происходит духовный переворот, и эти дети пришли на землю, чтобы изменить мир.

- В какую сторону?

- Они считают, что в хорошую. И самое интересное, что эти перемены уже начались, хотя их мало кто замечает. Сейчас весь средний менеджмент в бизнесе – в основном 22-29 лет. «Стариков» почти не осталось – их отодвигают на периферию. Интересно, что эти молодые люди не идут по головам, не участвуют в каких-то подковерных играх. Их берут на работу и продвигают просто потому, что они лучше работают. Причем независимо от образования. И сегодня многие руководители предприятий уже не смотрят на диплом и оценки – они берут человека, который умеет хорошо работать. При этом, конечно, играет свою роль и то, что наше высшее образование уже настолько далеко ушло от жизни, что его наличие мало кого интересует. Эти люди успешны где угодно, независимо от того, где работают.

- Почему это происходит?

- Дело в том, что дети-индиго – это амбидекстры, «двурукие». То есть у них работают оба полушария. Если обычные люди делятся на правополушарных и левополушарных (правое полушарие – лидирует интуиция, левое – логика), то амбидекстры используют сразу оба полушария – у них одновременно и великолепная интуиция, и логика. Из тех, кому сегодня 50 лет, таких амбидекстров – один на десять тысяч, кому 30-40 лет – один на тысячу. Среди тех, кто закончил или заканчивает школу, по нашим исследованиям, таких уже больше – 12%. Седьмые-восьмые классы – их уже в среднем 25%. Пятые-шестые – 30-40%. Третий-четвертый класс – 50-60%. В первом-втором классе – около 90%. Соответственно менеджеры, которые получаются из детей-индиго, гораздо быстрее соображают, быстрее адаптируются. Причем каждая следующая генерация все более и более эффективна, у них все более структурированы мозговые процессы. Например, у детей, которым сегодня 6 лет и меньше, мы отмечаем многомерное мышление. Они без труда ориентируются в навигации мобильных телефонов, компьютеров, даже не умея читать, как будто эти компьютеры созданы специально для них. А может быть, так и есть?

- Тем не менее, сейчас дети-индиго считаются проблемными для школы и для родителей?

- То, что дети-индиго плохо учатся в школе – это проблема школы, а не этих детей. Мы должны это понимать. Не может же быть так, чтобы все дети были тупые негодяи? Просто они непоседы, им неинтересно. Если у человека трехмерное мышление, ему скучно слушать про какие-то линейные системы.

- Тем не менее, сегодня эти дети считаются отклонением от нормы – у них проблемы с дисциплиной, с чтением, с успеваемостью. Неслучайно же вы занимаетесь тем, что помогаете эти проблемы решать. А если этим не заниматься, то чем это может закончиться?

- Это может закончиться двояко. Либо с взрослением и созреванием мозга проблемы проходят сами собой – и человек становится успешным. Либо – вырабатывается стойкая неприязнь к учебе, к школе, к учителям. Ребенок ведь беззащитен перед учителем. Неслучайно сейчас 60-90% выпускников в анкетах пишут, что они ненавидят школу. И в конечном итоге все будет зависеть от социальной среды: если она будет благоприятной, то ребенок вырастет успешным. Если нет – то мы начинаем поставлять суперумных людей в криминалитет.

- То есть, в принципе, сегодня можно выращивать гениев искусственно?

- А во многих странах этим в какой-то мере уже занимаются. Кстати, первыми на способности детей-индиго обратили внимание китайцы. В 1985 году правительство КНР пригласило группу лучших психологов Соединенных Штатов разобраться, что происходит с детьми. Они разобрались. Но когда эти психологи попытались вновь приехать, чтобы повторно обследовать этих детей, их в Китай просто не пустили. Оказывается, этих детей отобрали для закрытых элитных школ, где воспитывается будущее руководство компартии, правительство, армии, разведки. Об этом написали потом в своей книге разъяренные американские психологи, которых не пустили снова в Китай. Точно такие же школы есть сегодня в США. В Израиле особо одаренными детьми занимается специальное министерство. Во Франции детей, которые имеют IQ выше 160, заносят в реестр как национальное достояние. В том случае, если после школы такой ребенок собирается продолжить обучение, ему оплачивают учебу в любом университете мира с условием, что он вернется на родину и отработает 5 лет.

Ребенок BY

Главный сайт для белорусских родителей

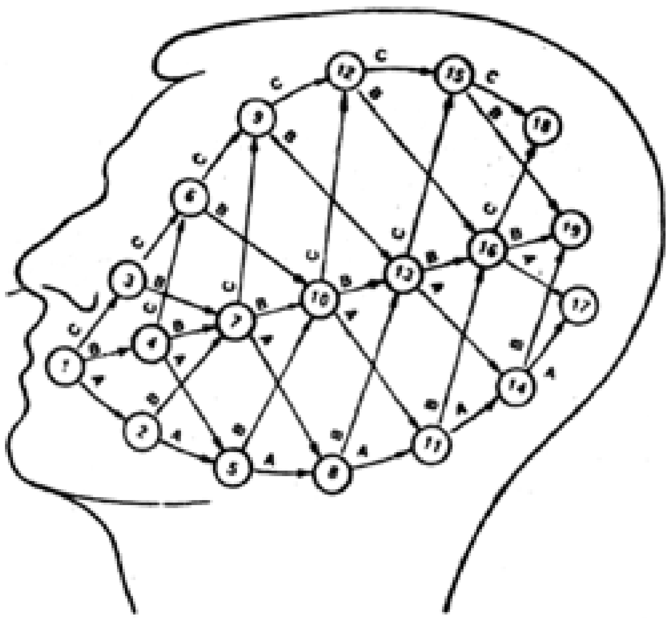
ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ЗАЧАТЬ, РОДИТЬ И ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО БЕЛОРУСА

Источник знаний белорусских родителей
http://rebenok.by

Тест

ЧТО У ВАС В ДУШЕ?

Начните от кружка № 1 (см. рис.) и отвечайте на первый вопрос. Двигайтесь в направлении, указанном стрелкой, обозначенной той же буквой, что и выбранный вами ответ. Если ответ В – двигайтесь за стрелкой В, если ответ А – за стрелкой А и т. д. Отвечайте только на вопросы, по которым продвигается стрелка. Выпишите номера пройденных вами отметок и прочитайте о состоянии своей души.



ВОПРОСЫ:

1. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «вода»?

А. О водопаде или бурлящем потоке. **В.** О реке, озере, бассейне или другом месте для купания. **С.** О лесном пруде или нетронутом горном озере.

2. Что можете себе лучше вообразить?

А. Колышущийся на ветру хлеб. **В.** Сад

3. Что можете себе лучше вообразить?

В. Зеленый лиственный лес. **С.** Желтый песок пустыни.

4. Какая из следующий пар цветов вас более привлекает?

А. Оранжевый – желтый. **В.** Голубой – зеленый. **С.** Серый – золотистый.

5. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «тигр»?

А. О его полосатой шкуре. **В.** О карабине.

6. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «тигр» ?

В. О его полосатой шкуре. **С.** О своей безопасности.

7. Вы стали членом группы, которая должна снять фильм в малоисследованном уголке света. Что вы возьмете с собой на всякий случай?

А. Оружие. **В.** Зимнюю одежду. **С.** Аптечку.

8. В критической ситуации необходимо перебраться на другую сторону узкой речки. Как вы это сделаете?

А. Перепрыгните. **В.** Перейдете.

9. В критической ситуации необходимо перебраться на другую сторону узкой речки. Как вы это сделаете?

В. Будете искать мост. **С.** Прыгнете в воду и переплывете.

10. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «медведь»?

А. О мягкой игрушке. **В.** О полярном медведе. **С.** О вселяющем страх медведе гризли.

11. Идете на прогулку в лес. Что бы вам хотелось найти?

А. Кнут. **В.** Ключ.

12. Идете на прогулку к морю. Что бы вы хотели найти на пляже?

В. Блестящую монетку. **С.** Зонтик.

13. Гуляя, увидели на земле сумочку. Что вы сделаете?

А. Поднимете ее. **В.** Узнаете, нет ли поблизости владельца. **С.** Быстро пройдете, подозревая какой-то подвох.

14. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «здание»?

А. О высотном здании. **В.** Об обыкновенном жилом здании.

15. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «здание»?

В. О замке. **С.** О хате.

16. Если бы вы вынуждены были сделать что-либо из нижеперечисленного, то что бы вы предпочли?

А. Убежать из-под стражи. **В.** Остановиться рядом с миной. **С.** Преодолеть гору.

РЕЗУЛЬТАТЫ

2. В вас дремлет много потайных слов. Контролируйте свои чувства, это даст вам уверенность в себе. В своем кругу вы намного живее, чем кажетесь на самом деле.

3. Все говорит о том, что скрытые мысли вы придерживаете как козырь. Вам было бы легче, если бы вы хоть немного проявляли свое беспокойство и неуверенность.

4. Ваша жизнь остается под впечатлениями счастливого детства, У вас нет несбывшихся мечтаний. Принадлежите к людям эмоционально уравновешенным.

5. Все говорит о том, что вы доищетесь в своей жизни стрессовых ситуаций. Ваша реакция часто не обдумана, что приводит к конфликтам. Истоки такого поведения глубоко скрыты.

6. Обдумываете свои планы, намерения. Когда что-нибудь не получается – бросаетесь в панику. Можно предположить, что вами руководит страх перед чем-то непредвиденным.

7. В вашем подсознании не скрыта ни одна конфликтная ситуация. Предстаете перед людьми таким, какой на самом деле – полны гармонии и тепла.

8. Что-то в подсознании подсказывает вам – время от времени реагировать очень агрессивно. Если захотите это чувство затушевать, – сможете даже извлечь корысть.

9. Очень беспокоитесь за будущее, бывает, что переживаете совершенно напрасно, про запас.

10. Немного тщеславия не так плохо, но будьте внимательны, потому что имеете склонность к мыслям, в которых слишком выявляется ваше тщеславие.

11. Умеете приспосабливаться к жизни, знаете, как ее использовать, но в вопросах секса не можете отличить эротику от любви.

12. Ваши чувства подсказывают вам, как удерживать нужную дистанцию в различных делах, особенно женско-мужских. Было бы хорошо, если бы вы уяснили свое отношение к сексу.

13. В своих мыслях имеете идеалы, которым хотели бы подражать. Поэтому часто оцениваете действительность не так, как есть на самом деле, а так, чтобы она соответствовала вашему воображению. Понимаете, что секс и любовь неразделимы.

14. Ваши потребности и желания сильнее, чем возможности. Понимая это, вы уверены в себе, никогда не упустите из рук то, что вас интересует.

15. Старайтесь использовать все возможности, которые вам предоставляются.

16. Ваша психика не поддается бурям и встряскам. В своих решениях руководствуетесь больше умом, нежели чувствами. Уверены в себе, но не безгранично.

17. Скрытые мысли говорят, что ваши самоуверенные желания растут изо дня в день. Успехи измеряете деньгами, а не счастьем и любовью.

18. Не думаете ли вы, что должны уделять больше внимания своему окружению. Имеете склонность замыкаться в себе, что в дальнейшем может привести к одиночеству и даже к чувству зависти.

19. В подсознании лелеете мысль о большом успехе, но не о богатстве, а о любви и чувстве безопасности.

Многоточие на лице

Косметологи рекомендуют точечный массаж лица, цель которого – усилить кровоток. В результате цвет лица улучшается за несколько минут, кожа делается более упругой, мимические морщины разглаживаются, делаются менее глубокими. Суть точечного массажа лица в том, чтобы, предварительно найдя параллельные болевые точки в определенных местах, пальцами обеих рук надавливать на них в течение нескольких секунд. Помимо косметического точечный массаж имеет и лечебный эффект.

- Точка 1 находится на палец выше брови на линии зрачка. Массируйте ее, и вы поможете себе при головокружении, болях в лобной части головы, куриной слепоте и невралгии тройничного нерва.
- Точка 2 размещается у виска, как бы на конце брови. Массаж этой точки делают при заболеваниях глаз.
- Точка 3 расположена в начале брови. Показания к ее массажу: слезотечение, воспаление пазух носа. Ее массируют также, когда из носа идет кровь, при гриппе, головной боли.
- Для близоруких и больных глаукомой полезен массаж точки 4: она расположена в середине брови, на месте ее пересечения с линией зрачка. Точка 5 находится на палец ниже от наружного угла глаза - массаж этой зоны помогает при мигрени, головной боли в височной области.
- Если беспокоит нервный тик, конъюнктивит, боль в желудке, массируют точку 6: она находится под глазом на палец ниже нижнего края орбиты, на линии зрачка.
- Массаж точки 7, расположенной рядом с крылом носа, помогает при насморке.
- Воздействие на точку 8 (она находится на вертикальной линии зрачка, на палец в сторону от угла рта) помогает при расстройстве речи, заболеваниях мышц рта, глаз, тике, невралгии тройничного нерва.
- Точка 9 – под носом. Массаж этой зоны способен «вернуть к жизни» после обморока.
- Точка 10 находится в центре под нижней губой. С ее помощью можно снять отек лица, зубную боль (в нижней челюсти).
- Воздействие на точку 11 (она расположена на палец выше угла нижней челюсти) снимет боль при глотании, в зубах нижней челюсти и шум в ушах.

Сам себе астролог

Гороскоп стиля

Каждый сезон индустрия моды неустанно предлагает хорошо забытое старое в качестве ультрасовременного нового. Глянцевые журналы пестрят фасонами и расцветками раскрученных кутюрье. Модницы атакуют бутики в поисках чего-то особенного. А что же гороскоп? Он ведь смотрит на моду, как и на остальные проявления творческого «Я», с позиций звезд и планет, то есть просчитывает гораздо дальше сезонных тенденций…



ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЦЕ

В моде любой эпохи **Львы** ценят пышность и внешнее богатство. Чем больше драгоценностей и эффектных, к примеру блестящих, аксессуаров – тем лучше. **Львы** предпочитают золотые браслеты кожаным фенечкам, шелковые рубашки вязаным кофточкам, лаковые туфли тряпичным босоножкам. Цвет, который доминирует в гардеробе **Льва**, – оранжевый.

Близнецы – те еще щеголи, независимо от возраста и пола. Причем собственный стиль они определяют по принципу «Что сегодня модно? – То, что мне нравится!». Особенную слабость **Близнецы** испытывают к всевозможным головным уборам. Кепи, панамы, широкополые шляпы, банданы и даже просто перья или пышные искусственные цветы – все это можно найти в шкафу у **Близнецов**. Их любимые цвета – все оттенки желтого.

Самый строгий стиль предпочитают **Раки**. Жакет на блузку, приталенная юбка или брюки с классическими стрелками, – все это кажется на первый взгляд скучным. Однако внешний вид **Рака** – это безукоризненность и гармоничность. И цвет **Ракам** нравится соответствующий – белый.

НОКТЮРН В ГОЛУБОМ И ЗЕЛЕНОМ

Уж про кого точно нельзя сказать, что он эталон стиля, так это про **Козерога**. Эти представители звездной стихии одеваются в то, что удобно и практично. Украшения? Да, если они не отягощают уши, не давят на пальцы и не раздражают шею. Тем не менее цвет, который нравится **Козерогам**, довольно оригинальный и жизнеутверждающий. Это изумрудный.

Тельцы же – те еще кокетки и франты. Если девушка, то обязательно в жемчужных бусах, если парень, то без элегантной обуви и костюма из дорогих тканей его представить невозможно. **Тельцы** любят бирюзу как в украшениях, так и в гардеробе.

Выбор одежды и аксессуаров у **Водолея** – всегда неожиданность для окружающих. Несмотря на существующие модные тенденции, **Водолеи** могут появиться в обществе в неординарных меховых шортах или ботфортах кислотных расцветок, перекинув через плечо вязаную сумочку с ажурным кружевом. Но это, конечно, не каждодневный эпатаж. **Водолеи** обладают хорошо развитым вкусом и умеют стильно выглядеть «к случаю». Излюбленный цвет **Водолея** – голубой.

Девы выгодно отличаются от других представителей знаков Зодиака обилием в собственном гардеробе вещиц ручной работы. И даже если какая-то **Дева** не является увлеченной рукодельницей, то обязательно найдется какой-нибудь экстравагантный пояс, отделанный бисером, или эффектная блузка, вышитая лентами. И непременно ярко-синего цвета!

КРАСНЫЙ ДЕНЬ ЗОДИАКА

Если тот эпатажный субъект в толпе не является Водолеем, он наверняка окажется **Овном**. Причем последний выбирает такой стиль ежедневно. **Овен** привык видеть свое отражение в зеркале ярким и шокирующим. Поэтому что бы там ни писали журналы мод, **Овен** купит то, что ярко, блестяще, сразу бросается в глаза и желательно ярко-алого цвета.

Стрельцы при всем разнообразии их увлечений предпочтение отдают спортивному стилю в одежде. Они могут удивительным образом велюровую куртку со стразами совмещать с джинсами и кроссовками или легкомысленный кожаный плащ – с горными замшевыми ботинками. **Стрельцы** все делают легко и со вкусом. С любимым коричневым цветом.

Скорпионы пристально и фанатично следят за модой. Поэтому их гардероб обновляется очень интенсивно. Единственное, чему **Скорпионы** остаются верны, – это пурпурные оттенки как в одежде, так и в косметике.

Единодушие в одежде и аксессуарах наблюдается у **Рыб** и **Весов**. Во-первых, и те, и другие любят ретро-стиль, который вечен, и мода на который возвращается с завидным постоянством. Во-вторых, **Весы** солидарны с **Рыбами** и в цветовых предпочтениях. Их цвета – варианты розового. Так что твидовый пиджак и розовые туфли-лодочки – это их вполне предсказуемый выбор. Только **Весы** в кармашек пиджака определят розовый платочек в тон туфлям, а **Рыбы**, пожалуй, выберут галстук такого же оттенка.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Целебный смех

Вопрос из кроссворда: «На какую городскую службу резко увеличивается нагрузка в минуты телерекламы?» Ответ: «Канализация».

***

Реклама: Хотите провести сегодняшнюю ночь не один, а в постели с несколькими крошками? – Кушайте на ночь сухарики «Кириешки»!

***

- Доктор, у меня где-то что-то болит.

- Сейчас я вам выпишу какие-то таблетки.

***

Переправляют солдат на самолете, один из них спрашивает:

- А нам выдадут парашюты на случай аварии?

- Нет, не положено.

- А когда нас переправляли на корабле, то нам давали спасательные жилеты.

- Да, на корабле так положено.

- Надо же! Я и не предполагал, что людей, умеющих летать, больше, чем людей, умеющих плавать!

***

У врача:

- Так, а теперь откройте рот и скажите «П».

***

- Извините, вы не подскажете, где здесь туалет?

- Хотите в туалет? Как я вас понимаю.

- Вы не можете меня понять, ведь вы не хотите в туалет.

- Это я сейчас не хочу в туалет. А вот еще вчера...

***

Новость: Молдавские ученые доказали, что Земля не круглая. Она грязная и скрипит на зубах.

***

Очень толстая пациентка спрашивает у профессора:

- Скажите, доктор, какие упражнения полезны для похудения?

- Я рекомендую вам поворачивать голову справа налево и слева направо, - ответил он.

- Как часто?

- Всякий раз, когда вас угощают!

***

Секретарша опаздывает на работу на целый час. Шеф ей высказывает:

-Рабочий день начинается с 10. Почему вы приходите в 11?

-Понимаете, пока я шла на работу, ко мне всю дорогу приставал один тип.

-Ну и что? Он же вас не тронул, в чем проблема?

-В том, что он очень медленно шел.

***

Бабушка останавливает молодого человека и спрашивает:

- Сынок, как мне попасть в больницу?

- Ну, бабушка, например, выйдите на дорогу...

***

Когда моей бабушке было 65 лет, врачи посоветовали ходить ей по 5 км в день. Сейчас ей 89 и мы понятия не имеем, где она.

***

- Рабинович, сколько денег ты положил в конверт к молодоженам?

- А разве конверт уже ничего не стоит?

Дама на колесах

Когда заветные права на вождение автомобиля получены, современной женщине ничего не остается, как стать полноправной участницей плотного и сумасшедшего дорожного потока. Пора покупать автомобиль!

Покупаем автомобиль

Если женщина просит

В нашем обществе распространено мнение, что автомобили женщины себе сами не покупают. Мол, машина дамы – это подарок отца, мужа или любовника. Даже если женщина располагает собственными денежными средствами для покупки авто, она, как правило, просит помощи у автомобильного эксперта – знакомого мужчины. По признанию некоторых женщин, отправляясь в автосалон, они предпочитают брать с собой мужчин, даже ничего не смыслящих в автомобилях, просто ради солидности. Якобы продавцы автосалонов серьезнее воспринимают клиентов-мужчин.

Как бы то ни было, пока женщины не начали в массовом порядке покупать себе автомобили, мужское мнение в этом вопросе будет более авторитетно.

Автоцветотерапия

Если женщина выбирает безопасность, то ей нужен автомобиль ярких расцветок. Подойдет алая, желтая или оранжевая машина, как самая заметная на дороге. Зеленый цвет считается аварийным, особенно на летней загородной трассе, ибо притупляет бдительность водителей на встречной полосе. Все темные оттенки требуют тщательного ухода, так как на них особенно заметны следы капель. А светлые, тем более белые, выглядят «чумазыми» даже от легкой пыли. По простоте ухода выгодно отличается окраска «металлик», но нужно иметь в виду, что во время ремонта к такому авто из-за дополнительного слоя лака очень трудно корректно подобрать краску.

Очень недорого где-то за городом папа купил автомобиль!

Итак, самостоятельно или с помощью друга, на авторынке либо через объявки в газете ВЫ НАШЛИ АВТОМОБИЛЬ, который вас заинтересовал. Довольны внешним видом, изучили внутренний... Точно ничего не забыли? Чтобы не поддаваться бурным женским эмоциям, предлагаем воспользоваться тремя стандартными советами.

Проверьте уровень предпродажной подготовки автомобиля. Чистота машины должна позволить рассмотреть все повреждения кузова, а в салоне вам следует проверить все, что только там имеется – кнопки приборной панели, обивку дверей и сидений. Под капотом, как и на днище, не должно быть никаких подтеков, следов масла или антифриза. Хорошо бы и бачок омывателя не пустовал, ведь даже работу «дворников» проверить не помешает.

Разогрейте мотор автомобиля до рабочей температуры. Во-первых, полезно послушать мотор, который должен работать ровно и не издавать непредсказуемых звуков. Во-вторых, это необходимо, чтобы убедиться в качестве работы отопителя и электровентилятора системы охлаждения.

Не пренебрегайте тест-драйвом. Обязательно сядьте за руль и покатайтесь какое-то время. Возможно, прямо на водительском сидении вас что-то принципиально не устроит. Или появятся дополнительные вопросы к владельцу машины по поводу ее ходовых качеств, так сказать, на практике.

Автомобилистка Огонек



Выбор с закрытыми глазами

Купить свой будущий автомобиль вы можете несколькими способами: приобрести у знакомых, выбрать на авторынке, по частным объявлениям в газетах или на соответствующих сайтах в Интернете. Есть еще один довольно востребованный вариант приобретения авто – пригнать его под заказ. Несмотря на то, что это, можно сказать, выбор вслепую, у него остаются свои приверженцы.

Расцвеченная мечта

Еще осваивая теорию на автокурсах, начинающие водители мысленно представляют свой будущий автомобиль. При выборе вслепую («пригон под заказ») следует сделать акцент на нежелательных цветовых решениях предполагаемого авто. Что касается желаемого, то тут, скорее, лотерея. Однако приоритеты следует все же обозначить. К примеру, хочу – «цвета свежего салата», в крайнем случае, насыщенного зеленого, ну, или белого. Чтобы не получилось, как в известном афоризме пресловутого Генри Форда: «Покупатель может выбрать автомобиль любого цвета при условии, что этот цвет – черный».

Технике – трезвый расчет

Мнение, что женщины покупают машину, как приложение к сумочке, в основном не актуально. Приоритет – за соответствием класса автомобиля требованиям, которые сейчас предъявляет жизнь. Завзятая дачница с двумя-тремя детьми вряд ли купит себе двухместный кабриолет, а хрупкая одиночка – вместительный минивэн.

Будущая автоледи сегодня со знанием дела заранее решает, нужны ли ей кондиционер, коробка-автомат, гидроусилитель руля и другие дополнительные опции. От некоторых из них лучше не отказываться. К примеру, без гидроусилителя каждая поездка грозит превратиться в силовое поднятие штанги. Не лишним будет и ABC (антиблокировочная система тормозов), действие которой позволит успешно совершать маневры на зимней скользкой дороге. Если вы все-таки планируете выезжать за город, лучше не останавливать свой выбор на коробке автомат. На бездорожье верный помощник – педаль «сцепления». А вот кондиционер – это по желанию…

Масть железного коня

Прежде чем представить себя за рулем, женщине, как существу тонко чувствующему, необходимо изучить весь парк современных машин: от лупоглазых крошечных малюток до широкоформатных и престижных «крейсеров». Тут-то ваша фантазия точно не будет ничем стеснена, кроме финансовых возможностей. Тем не менее марка и модель авто – далеко не главные вопросы, особенно, если автомобиль подержанный

Считается, что среди подержанных иностранных автомобилей, для которых важен также возраст и пробег, весьма привлекательно выглядят корейцы. Двух-, трехлетний Daewoo Matiz достанется вам с пробегом 20–60 тыс. км. Более крупная Nexia будет на год-два постарше — ее спидометр покажет в среднем 40–100 тыс. км. Продукция Hyundai и Kia малоинтересна из-за значительного пробега — более 150 тыс. км.

Обратившись к продукту японской инженерной мысли, имеет смысл задержать взгляд на компактных автомобилях: Honda Civic, Mazda 323, Mitsubishi Colt и Lancer, Nissan Almera, Toyota Corolla. Их возраст составит около 8–10 лет, пробег – порядка 100–180 тыс. км. Как правило, эти автомобили не доставляют серьезных проблем даже при таком значительном пробеге.

О милых русскому сердцу Audi, BMW, Mercedes и Volkswagen лучше забыть. Возраст, пробег и общее состояние моделей, доступных обладателям 6–7 тыс. у.е., по мнению экспертов, позволяют скорее отнести их к категории массово-габаритных макетов автомашины, чем к самодвижущимся экипажам.

И, наконец, самое важное в выборе авто вслепую – это тот специалист, на которого вы будете полагаться, подбирая для себя железного коня. Конечно, лучше, если он уже хорошо зарекомендовал себя в кругу ваших знакомых. Тогда риск будет оправданным, да какое-никакое качество привозной машины тоже гарантировано.

Автомобилистка Ветерок

ПАМЯТКА ПОКУПАТЕЛЮ

Помните, что у продавцов автомобилей одна цель – продать машину. Так что будьте внимательны и, как говорится, читайте между строк (тайный смысл фраз расшифровывается в скобках).

«За эти деньги вы лучше ничего не найдете!» *(...если как идиот будете стоять здесь и не поинтересуетесь в любом другом месте)*

«Прежний владелец от этой машины был без ума!» *(...он и сейчас ее повсюду разыскивает...)*

«Очень мало ест!» *(...в этом вы будете похожи – если его купите)*

«Я оставил ее лично вам, хотя двое хотели ее купить!» *(...причем оба – из пункта приема металлолома)*

«Единственное, что вам понадобится – это отрегулировать сиденье!» *(...что займет 2 дня и 200 у.е. – на новое сиденье)*

«Вместительный бардачок!» *(...частично компенсирует малую вместительность багажника)*

«Не машина – чудо!» *(...такое же, как и Вы – только без перьев)*

«Это самая последняя модель!» *(...в самом прямом смысле слов «самая последняя»...)*

«Вы так привыкните к этой машине, что дадите ей имя!» *(...которое по соображениям цензуры здесь не приводится)*

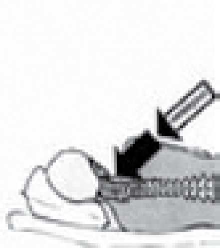
«Она заводится, как вон та шикарная женщина!» *(...то есть после 2 часов уговоров и траты всего содержимого вашего бумажника)*

Вам и Вашим близким

Приспособления для фиксации шейного отдела – прекрасный подарок к Новому году

Предлагаем вашему вниманию приспособления для фиксации шейного отдела, которые предназначены для более комфортного положения головы и шеи во время сна и отдыха. Они имеют специальную форму, препятствующую деформации шейного отдела позвоночника в положении лежа; обеспечивают умеренное растяжение и расслабление мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника; способствуют улучшению кровотока в позвоночных артериях и голове; препятствуют развитию дискомфорта, чувства «тяжести» и болевого синдрома в голове и шее.





Рекомендованы к применению:

- при остеохондрозе, спондилоартрозе шейного отдела с болевым синдромом и без него;
- нестабильности шейного отдела позвоночника;
- синдроме вертебро-базиллярной недостаточности;
- последствиях родовой травмы;
- травмах (миозитах, ушибах и растяжениях) шейного отдела позвоночника,
- **а также всем здоровым людям для профилактики развития заболеваний шейного отдела позвоночника.**

Изготовлено из 20%-й полиуретановой пены без применения вредных химических веществ. Наволочка изготовлена из материала MTR-fleece – флис с «Максимальным Сохранением Тепла», не сваливающийся, эластичный, легкий, очень мягкий, теплый флис из 100%-го полиэстера.

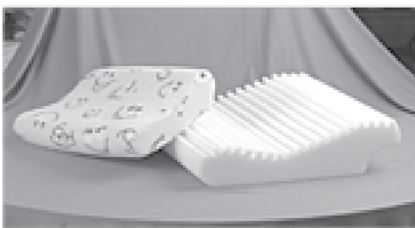


Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-01 для детей
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-02 для взрослых
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-03 для детей, **с эффектом памяти**
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-04 для взрослых, с эффектом памяти
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-06 для взрослых, с ВАЛИКОМ под голову, ТОП-06 с эффектом памяти
Размер: длина - 450
ширина - 400
толщина - 130

Перед применением необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

По вопросам приобретения обращайтесь: ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08, в магазинах «Медтехника», г. Минск, ул. Богдановича, 62, и Минской области, г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203, тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС), 924-70-08 (Velcom), г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05, г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7, тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Приспособления для фиксации шейного отдела зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6978 до 31.03.2011

Косметика для кожи	Сосуд для кваса	Морской залив		Угрюмая личность	Помощник капитана		Странность, причуда		Возглас восхищения		Зимний сорт яблони		Цветочная поза йога		Сетка для прыжков		Шахматный шаг		Орудие для копания
					Миска-гигант				Сильное возбуждение				Пиломатериал						
Овощное растение		Духовный наставник					Дерево с гибкими ветвями				Восток				Дорожный сундучок		Нота		
					Дикий, грозный рёв				Искривление позвоночн.		Похлёбка		Тупая сторона топора					Паломничество в Мекку	
Младший среди матросов		Пророк … наставит на ум					Фигура пилотажа	Пернатый символ мудрости					Князь тьмы						
				Передача мяча партнёру	Оросительный канал					Крик собакам на охоте				Раздел механики		Горная индейка		Змея из сем. удавов	
Источник "средних" знаний		Ты – мне, я – тебе	Пузырчатая масса					Река в Западной Европе					Солдат спит, а … идёт						
					Проявление любви	Комната для гостей				Зверёк-"прачка"					Помпа		Передний конец обуви		Орган власти в Др. Риме
Борьба толстяков	Кулачный аргумент		Контора, канцелярия					Палка в городках		Украинская дума		"Ни-ни" для предков	Чешуйчатый плод						
				Сток в ванне		Виток спирали							Карты для гаданий					Вольность Пушкина	
Переносная чёрточка						Облачение попа					Пряность и сорт яблок					Ночной отдых			
				Слепой "копуша"					Дерево тугодумов				Игровая картотека						
Наши … едут сами!		Курорт в Бельгии				Одна … дороже товара					Сильный страх					Палач			

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Скраб. Таз. Раж. Обапол. Гуру. Ива. Ост. До. Латук. Рык. Обух. Наум. Сова. Сатана. Юнга. Арык. Ату. Пена. Одра. Служба. Школа. Зал. Енот. Слив. Ананас. Сумо. Оборот. Таро. Дефис. Риза. Анис. Сон. Сани. Крот. Дуб. Колода. Спа. Тара. Ужас. Кат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Квасник. Удар. Обмен. Лагуна. Офис. Бука. Пас. Ласка. Штурман. Разворот. Бзик. Бита. Сколиоз. Браво. Рада. Варево. Джонатан. Табу. Ло-тос. Статика. Баул. Насос. Батут. Улар. Хадж. Носок. Ход. Боа. Ода. Лопата. Сенат.

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 8 (168)
24 апреля 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 18.04.2008 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в апреле – 2 500 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА